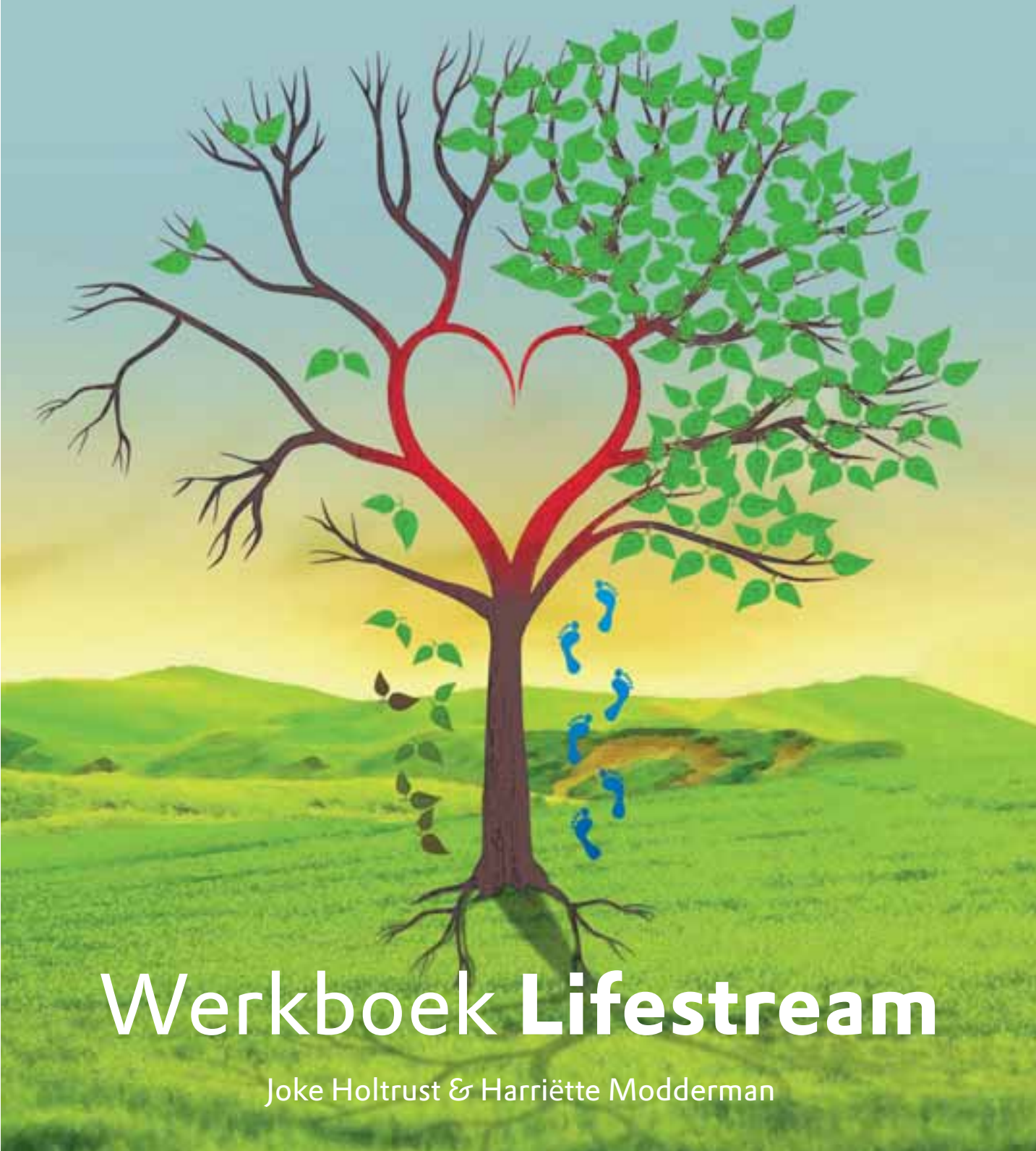
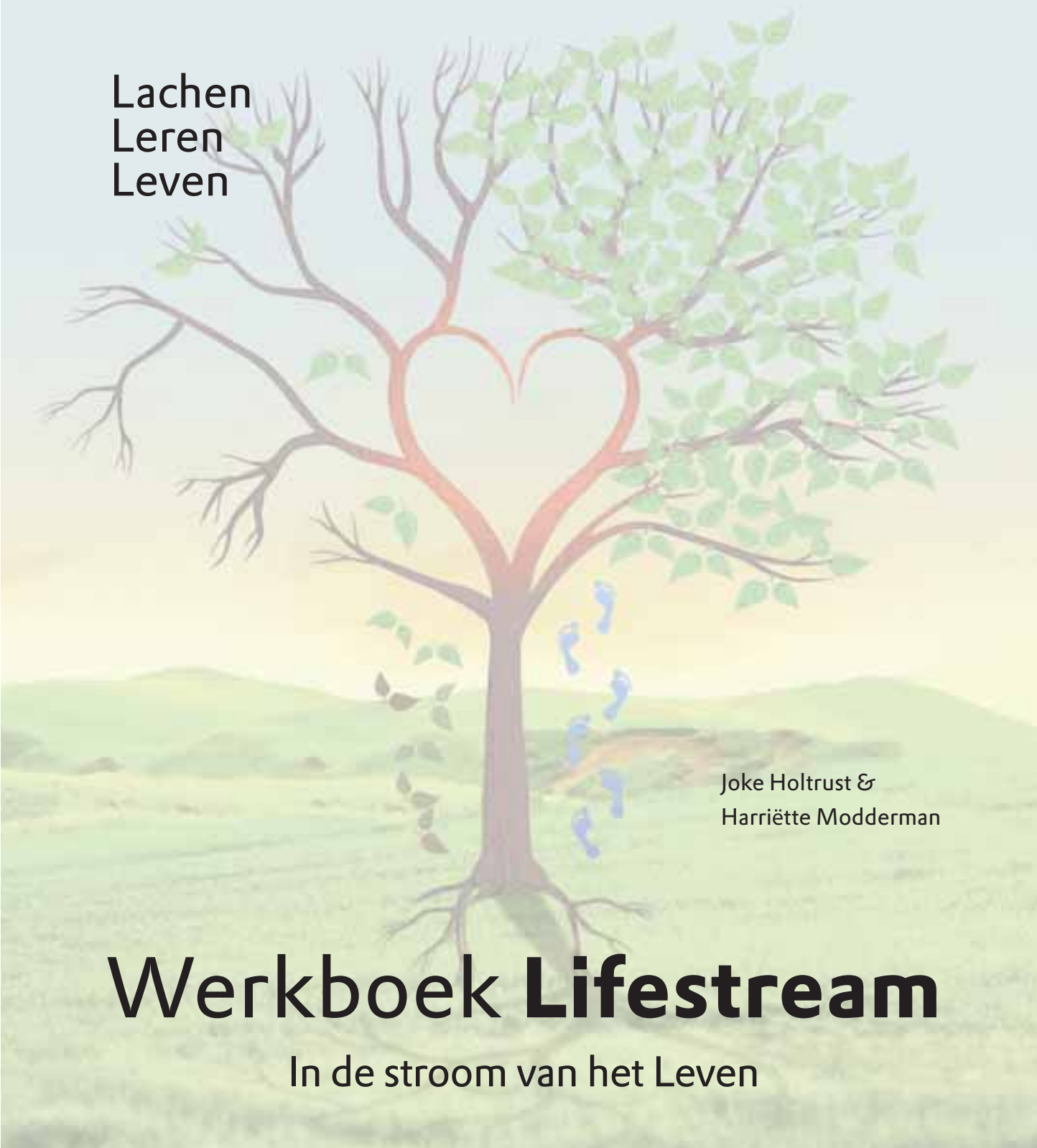


Werkboek **Lifestream**

Joke Holtrust & Harriëtte Modderman

Lachen
Leren
Leven



Joke Holtrust &
Harriëtte Modderman

Werkboek **Lifestream**

In de stroom van het Leven

Auteurs: Joke Holtrust en Harriëtte Modderman

Dit boek is tot stand gekomen door de financiële bijdrage van
Christelijk Regionaal Opleidingscentrum (ROC) voor Noord- en Oost-Nederland.
Afgekort spreken we van ROC Alfa-college.

Boek en uitgave: ROC Alfa-college - www.alfa-college.nl
Auteurs in opdracht van: Joke Holtrust en Harriëtte Modderman

Omslagillustratie: KiWi mediaproducties
Lay-out en grafische vormgeving: Kijf & Witte grafisch servicebureau

Auteursrechten: ROC Alfa-college en de beide auteurs
ISBN/EAN 978-90-826456-0-6

Alle rechten voorbehouden. Niets van deze uitgave mag door middel van fotokopie,
elektronische of andere middelen, met inbegrip van automatische informatiesystemen,
worden gereproduceerd en/of openbaar gemaakt zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Alfa-college

De ontdekking

(K. Schippers)

Als je goed om
je heen kijkt
zie je dat alles
gekleurd is

Inhoud

Inhoudsopgave

Hoofdstuk 0	**BACK TO BIRTH**		pagina	13
Verhaal	Altijd in verbinding		pagina	14
Theorie	Theorie in een notendop:			
	Hechtingsrelaties in het onderwijs		pagina	15
	Te bespreken dilemma's in teamverband			
Les 1	Oefening 1	Het leven als 'match'	pagina	20
	Oefening 2	Zorgen zijn waardeloos	pagina	22
Les 2	Oefening 3	Familie portret	pagina	25
	Oefening 4	Storytelling 'my family'	pagina	28
Les 3	Oefening 5	Erf-belasting	pagina	30
Les 4	Oefening 6	Talentenscout	pagina	34
Les 5	Oefening 7	Locus of Control	pagina	40
Hoofdstuk 1	**BACK TO EARTH**		pagina	44
Verhaal	Liever dwars dan lazy		pagina	45
Theorie	Theorie in een notendop: Dualiteit in het onderwijs		pagina	48
	Te bespreken dilemma's in teamverband			
Les 6	Oefening 8	Klasse-! (n) werk	pagina	52
Les 7	Oefening 9	Plattegrond van de hechting	pagina	58
Les 8	Oefening 10	Dierenmanieren	pagina	68
	Oefening 11	Dierengesprekken	pagina	73
	Oefening 12	Dialoog der Dieren	pagina	75
	Oefening 13	Mijn klas is net een dierentuin	pagina	78
Hoofdstuk 2	**BACK TO ROOTS**		pagina	87
Verhaal	Machtig mooie meiden		pagina	88
Theorie	Theorie in een notendop: Systemen in het onderwijs		pagina	89
	Te bespreken dilemma's in teamverband			
Les 9	Oefening 14	Praten over de lijn van mijn leven	pagina	96
	Oefening 15	Aan de slag met de lijn van mijn leven	pagina	98
	Oefening 16	Lastp(l)akken en helden	pagina	99
Les 10	Oefening 17	Waar ik het beste in ben	pagina	102

Inhoud

Hoofdstuk 3	**BACK TO NEIGHBOURS**		pagina 109
Verhaal	Boerenkool met Ab Kusht		pagina 110
Theorie	Theorie in een notendop:		
	Sociaal netwerk in het onderwijs		pagina 116
	Te bespreken dilemma's in teamverband		
Les 11	Oefening 18	Het sociale Netwerk	pagina 116
Opdracht 1:	Invullen drie typen kringen		pagina 116
Opdracht 2:	Het geven van functies aan de drie kringen		pagina 119
Les 12	Oefening 19	Boom-mapping	pagina 121
Hoofdstuk 4	**BACK TO WORK**		pagina 123
Verhaal	Brein at Work		pagina 124
Theorie	Theorie in een notendop: Breinweetjes en Puberbrein		pagina 125
	Te bespreken dilemma's in teamverband		
Les 13	Oefening 20	Slimmer leren met Flashcards	pagina 138
Les 14	Oefening 21	How to make it through the storm	pagina 146
Les 15	Oefening 22	Mindset	pagina 152
Les 16	oefening 23	Mindmap - Flashcards	pagina 158
Hoofdstuk 5	**BACK TO SCHOOL**		pagina 161
Verhaal	One size fits all		pagina 162
Theorie	Theorie in een notendop: Onderwijsontwikkelingen		pagina 164
	Te bespreken dilemma's in teamverband		
Les 17	Oefening 24	Energizer	pagina 170
Les 18	Oefening 25	META Communicatie	pagina 172
	Oefening 26	Stellen van de vier vragen, maak een striptekening	pagina 176
Les 19	Oefening 27	Voorbereiding 'Rites of passage'	pagina 180
	Oefening 28	Uitvoering 'Rites of passage'	pagina 182

Inhoudsopgave

BIJLAGE 1	**TREE TRUNK**	pagina 185
	Extreme omstandigheden in het onderwijs	pagina 186
-	Depressie	pagina 188
-	Suïcide	pagina 193
-	HopeKit	pagina 199
BIJLAGE 2	**WERKBLADEN**	pagina 203
Werkblad 1	Wolken	pagina 204
Werkblad 2	Voetstappen	pagina 205
Werkblad 3	Blaadjes	pagina 206
Werkblad 4	Erfbelasting	pagina 207
Werkblad 5	TipSlipSlinger	pagina 208
Werkblad 6	Sociaal Netwerk	pagina 209
Werkblad 7	Boommappen	pagina 210
Werkblad 8	Complimenten	pagina 211
Werkblad 9	Mindmap	pagina 212
Werkblad 10	Rites of passage	pagina 213
Werkblad 11	Invulblad: 'Waar ik het beste in ben'	pagina 214

BIJLAGE 3 ENERGIZERS pagina 217
(allemaal te down te loaden via www.werkvormen.info)

1. Wiggle Wiggle pagina 218
2. Knikkende Knieën pagina 219
3. Brainkluts pagina 220
4. Ministery of Silly Walks pagina 221
5. Wat ben jij nou aan het doen? pagina 222
6. De Gelijkbenige Driehoek pagina 223
7. Kleurentikkertje pagina 224
8. Leiden en Volgen pagina 225
9. Spanning pagina 226
10. Samen een boodschapje halen pagina 227
11. Breingijn pagina 228
12. Breinlijn pagina 229
13. De kluwen pagina 230
14. Dat delen we pagina 231
15. De klap pagina 232
16. De doodskreet pagina 233
17. De zeepkist pagina 224
18. De Toyota-fabriek pagina 235

Verwijzingen pagina 236
Medewerkers pagina 240

Lifestream

Geboren worden en sterven zijn de twee vaste punten waartussen elk mens leeft. Een leven dat zich van nature ontwikkelt. Gelukkig! De eerste (primaire) reflexen van de baby zijn een zoektocht naar voeding, warmte, contact en aanraking. Dit is een natuurlijk beweging en een kenmerk van alle mensen die ooit geboren zijn.

Leven begint met ontdekken, ontwikkelen en leren. In eerste instantie is het leren vooral spelen en nadoen wat je anderen ziet doen in huis en daarbuiten. Die anderen zijn in de meeste gevallen de ouder(s). Tot het moment dat kinderen naar school mogen en vanaf vijf jaar moeten.

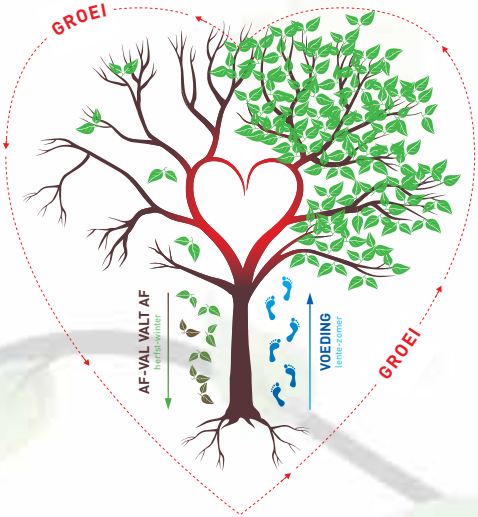
Zodra kinderen naar school gaan ligt het accent van ontdekken en ontwikkelen meer op leren en presteren dan op spelen. Het onderwijs neemt een groot deel van de ontwikkeling van kinderen en adolescenten (5-25 jaar) voor hun rekening. Je zou kunnen zeggen; het leren wordt vanaf dit moment eenzijdiger. Wat bedoelen we hiermee? Vanaf vijf jaar ga je mee in wat het programma voorschrijft. Spelen en spelenderwijs ontdekken doe je meer in je vrije tijd.

Binnen het Mbo-onderwijs krijgen jongeren allerlei lessen aangeboden. Naast het onderwijs geeft het leven lessen. Met sport kan het gaan over samen spelen, uitblinken, de beste (willen) zijn, trainen, doorzetten, winnen en verliezen. In het verkeer gaat het over regels, betekenis van een rood licht, gebruik maken van een zebrapad en hoe je veilig een brommer op kunt voeren om even het gas open te draaien. Ook thuis ervaren kinderen 'lessen' van ouders. Over wat wel en niet mag, over relaties aangaan en onderhouden. Over aanpassen, verzetten, keuzes maken en over hoe je op eigen benen leert staan.

Thuis, in het onderwijs en in het dagelijkse leven hebben wij, uitvinders van de Lifestream, een belangrijk verband ontdekt. Wat kinderen al vroeg in hun leven aan gedrag leren en wat zij als jongere aan gedrag op school laten zien. Met andere woorden: 'Jong geleerd, is oud gedaan'. In de Lifestream noemen we dit gedrag dat met elkaar samenhangt een leerstrategie.
In ons werk met jongeren, hebben we geluisterd naar verhalen die zij vertellen over

hun leven. Dit gaat over wat er feitelijk is gebeurd, bijvoorbeeld een verhuizing. Het gaat ook over hoe ze dit beleefd hebben. In veel verhalen komen belangrijke gebeurtenissen voor waar ze van geschrokken zijn. Een gebeurtenis waardoor alles verandert. Net alsof er iets kapot is gegaan. Waardoor het leven op z'n kop staat. Wij noemen dit, binnen de Lifestream, 'breuklijnen'. Deze breuklijnen kunnen op allerlei manieren ontstaan bijv. als er een pijnlijke vechtscheiding plaatsvindt; of één van de ouders verslaafd is aan alcohol, werk, geweld; of een moeder overlijdt als de jongere een baby is. Een jongere kan in zichzelf breken als de successen op school uitblijven of als gevolg van pesterijen door klasgenoten of omdat iemand opgroeit in armoede.

Alle zichtbare- en onzichtbare breuklijnen leveren spanning, stress op. De manieren waarop jongeren leren omgaan met deze spanningen en stress zijn net zo verschillend als zijzelf. Binnen de Lifestream noemen we dat 'coping'. Coping is ongelooflijk handig, want je leert op een bepaalde manier omgaan met stress en spanningen. Coping is voor de ene situatie handig en in een onderwijssituatie kan dit onhandig zijn. Bijvoorbeeld: Stel je voor dat een kind geleerd heeft in een spannende situatie thuis zich terug te trekken en onzichtbaar te maken. Dan kan de jongere ditzelfde gedrag laten zien als het op school spannend wordt. Zo ontstaat er veel ongeoorloofd verzuim waarop maatregelen getroffen moeten worden door de school. Deze maatregelen helpen jongeren meestal niet. Ze komen helemaal niet meer en worden vervolgens uitgeschreven. We hebben met de Lifestream een manier van werken, coachen in het onderwijs, uitgevonden die past bij jongeren in het onderwijs. Jongeren kunnen goed aangeven hoe zij van huis uit hebben leren omgaan met stress. Daarnaast hebben we ervaren dat jongeren beter zelf kunnen aangeven hoe ze hebben leren omgaan met gevoelens, paniek, angst, verraad, druk om te presteren, falen, vertrouwen, liefhebben en leren.



De boom hiernaast is de symbolische voorstelling van werken met de Lifestream. Hoe werkt deze boom?

Lifestream

In het midden van deze boom is een hart. Dit hart klopt vol leven als het voeding krijgt vanuit zijn wortels. In het hart zitten de eigenschappen en kwaliteiten van ieder mens. Die zijn belangrijk in je leven.
In dit leven, gebeurt van alles. Fijne dingen en moeilijke dingen. De moeilijke dingen (breuklijnen), zorgen ervoor dat de voeding uit de wortels onderbroken wordt. Dit kan op verschillende plekken in de stam ontstaan. Onze ervaringen hebben laten zien, dat jongeren over deze breuklijnen en wat ze gedaan hebben, kunnen vertellen.
Er ontstaat een breuk in de stroom van voeding naar het hart. Het hart op zijn beurt kan de takken slecht voeden. Takken die bijvoorbeeld voor school, familie, vrienden, stage, geld en vrije tijd staan. De slechte voeding veroorzaakt verschillende problemen en klachten, die ook lichamelijk kunnen zijn.

In de coaching stellen we vragen en doen we oefeningen, die de jongere leert te begrijpen hoe zij omgaan met breuklijnen. Om daarna te oefenen met wat beter helpt. Wanneer je dan naar de boom kijkt, gaat het om oefeningen die de stroom tussen de wortels en het hart weer in beweging kan brengen.

We geven hieronder het voorbeeld van Mike.

- *Mike vindt het lastig om samen te werken met klasgenoten. Hij geeft aan dat hij de anderen vaak niet begrijpt en dat anderen niet open staan voor zijn ideeën. Mike geeft aan dat hij regelmatig met sombere gevoelens leeft, veel kan piekeren, zich dan soms ook opsluit. Hij trekt zich fysiek terug in de klas. Hij kan dit moeilijk zelf stoppen. Soms is hij een langere periode niet op school. Nu wordt zijn afwezigheid een probleem. Mike wil wel met iemand kijken en onderzoeken of hij zich beter kan voelen en of dit wel de juiste opleiding is in zijn leven. Mike is 25 en heeft vier andere opleidingen gedaan en ondertussen een forse studieschuld opgebouwd.*

  Mike vertelt het zo; 'Mijn ouders zijn gescheiden, toen ik twee jaar was. Ik mocht mijn vader heel lang niet zien. Ik was niet welkom in het gezin dat mijn vader met zijn nieuwe vrouw startte. Ik groeide op bij mijn moeder. Toen ik 14 jaar was, schrok ik op een dag wakker om te ontdekken dat mijn moeder met haar nieuwe vriend op vakantie was gegaan. Dit deed ze van het geld wat ik zelf had verdiend en gespaard.

Dit is een breuklijn in de stam van Mike. Binnen de Lifestream coaching hebben we aan Mike gevraagd hoe hij dit heeft volgehouden. Dan zegt hij; *ik kan gemakkelijk verdwijnen in mijn hoofd en thuis, ik ga gemakkelijk weg en slaap dan ergens waar het mij uitkomt. Ik voel mij op veel plekken sneller thuis, dan bij mijn ouders. Ik kan eenvoudig leven, heb niet zoveel nodig. Het heeft mij geholpen om er niet bij stil te staan dat ik niet welkom was.* We hebben aan Mike gevraagd of hij dat in een eigenschap zou kunnen omzetten? Mike zegt '*Ik kan alleen leven*' en '*ik kan buiten kaders denken*'.

Met andere woorden. Mike heeft geleerd bij tegenslag 'alleen zijn weg te gaan' en 'op zijn manier, buiten de kaders'.

Het onderwijsteam verwacht ander gedrag van Mike. Mike krijgt een studiecontract met bindende afspraken. Dit werkt niet, waardoor Mike nog vaker afwezig is.

Mike vertelt zelf '*Ik kan alleen leven*' en '*ik kan buiten kaders denken*'. *Dat vinden anderen soms moeilijk aan mij, die begrijpen mij dan niet, die hebben liever dat ik me aan de opdracht en aan de regels houd*'.

Het werken met de Lifestream, vragen, opdrachten en oefeningen, brengt Mike naar de vraag: '*Hoe kan ik samenwerken en mijn originaliteit behouden.*
Wat heb ik nodig aan ander gedrag (leerstrategieën) om deze doelen te behalen?

Benieuwd geworden wat we doen? Snel aan de slag!

Joke Holtrust en Harriëtte Modderman
Februari 2017

Hoofdstuk 0

Back to Birth

Verhaal : Altijd in verbinding

Theorie in een notendop : Hechtingsrelaties in het onderwijs

Lessen & Oefeningen :

1 Het leven als een 'match'
2 Zorgen zijn waardeloos
3 Familieportret
4 Storytelling 'my family'
5 Erf-belasting
6 Talentenscout
7 Focus of controle

Hoofdstuk 0

Back to birth

Altijd in verbinding

Hanna en haar mobiel zijn één. Vliegensvlugge berichtjes. Altijd in verbinding. Overal en nergens. Vriendinnen die aan willen haken. Een moeder die haar ziek meldt, zodat ze ff kunnen shoppen. Een zusje voor wie ze op de kinderen past. Samen roken. Samen kletsen. Hanna is vooral druk buiten de klas en als ze in de klas is, wil ze liever weg. In haar werk als assistent verzorgende is ze op haar plek. Lief voor ouderen, een schat voor kinderen. Verlegen met complimenten. Een gouden hart en een harde werker. Daar is ze op haar gemak. In haar gewone leven is ze innemend en stoot net zo gemakkelijk mensen af. Maakt ruzie en geeft kopjes. Ze heeft een groot sociaal digitaal netwerk en voelt zich geregeld alleen, boos, bang en in de war. Niemand merkt het. Behalve Hanna. 'Ik red me wel', roept ze en anders app ik . Soms slaat de paniek toe. Intens. Hard. Gemeend. Dat breekt haar en dan is de verbinding verbroken. Vlak voor de start van een vervolgopleiding is Hanna zwanger. Ongepland en het kindje is welkom. Net haar moeder, die was ook op jonge leeftijd zwanger. De aspirant vader is al vertrokken en een nieuwe vriend staat op de stoep. Er komt een prachtige zoon na een complexe bevalling . Hanna is moe en spoken uit het verleden komen langs. Fysieke- en mentale tegenslag en na drie maanden samen met zoon en vriend in een eigen huis, is de zoveelste ruzie aanleiding voor vertrek.
Hanna komt met haar kind terug bij haar ouders. Ze is een lieve mama, zorgt prima voor haar kind, houdt van hem en nu gaat Hanna, met externe hulp, opnieuw leren van zichzelf te houden.

Hechtingsrelaties in het onderwijs

Hoofdstuk 0

Gedrag is een bron van informatie voor coaches en docenten. De manier waarop leerlingen contact maken; feedback geven en ontvangen, vragen stellen, zichzelf in een groep of in de klas presenteren. Hechting maakt deel uit van interacties en communicaties tussen leerlingen en docenten. Edward John Mostyn Bowlby was een Britse psychiater die bekend geworden is door zijn theorieën over hechting. De eerste hechting in ieders leven is die tussen moeder en kind en deze hechting start al tijdens de periode van zwangerschap. De sensitiviteit van de moeder die open staat voor de signalen van het kind staat aan de basis van een veilige hechting. Het kind is responsief en reageert op de manier waarop de moeder omgaat met honger-, onrustprikkels en het verlangen van een kind om aangeraakt te worden. De wijze waarop hechting tot stand komt heeft volgens Bowlby een voorspellende waarde voor de emotionele ontwikkeling van een kind op latere leeftijd. Een filmpje met een klein experiment tussen moeder en kind, met de titel 'Still face experiment' maakt inzichtelijk hoe de interactie tussen moeder en kind verloopt en laat zien hoe kinderen, door naar de mimiek en de allerkleinste bewegingen van de moeder te kijken, worden beïnvloed in hun reacties. Het niet veilig gehecht zijn kan leiden tot verschillende moeilijkheden, zoals leerproblemen, problemen met zelfwaardering en eigenwaarde en moeite hebben met het aangaan van relaties.

Kolom 1

Veilige/zekere hechting	Er is sprake van evenwicht tussen zelfstandigheid en afhankelijkheid.
Onveilige gepreoccupeerde hechting	De balans slaat door naar de afhankelijke kant.
Onveilige angstig-vermijdende hechting	Balans slaat door naar de onafhankelijke kant.
Onveilige afwijzend-vermijdende hechting	De balans slaat nog sterker door naar de onafhankelijke kant

Hoofdstuk 0

Theorie in een notendop

Kolom 2

	Zelf	Ander
Veilige hechting	+	+
Gepreoccupeerde hechting	-	+
Onveilige angstig-vermijdende	+	-
Onveilige afwijzend-vermijdend	-	-

In het onderwijs herkennen wij gedrag van leerlingen die om de haverklap bij je tafeltje staan om de uitleg nog eens bevestigd te krijgen of nog lekker even plakken met vragen. Leerlingen die het liefst voortdurend in contact met jou als docent willen staan. Dit type leerling versmelt als het ware met de coach. Een kenmerk van hun gedrag is afhankelijkheid van en aanhankelijkheid aan volwassenen.
Dit gedrag hangt samen met een vorm van angstig-onveilige hechting. Daaraan tegenovergesteld zijn de leerlingen die het directe contact graag vermijden. Afstand nemen. Hun eigen weg gaan. Onafhankelijk lijken en niemand nodig hebben. Op deze leerlingen hebben coaches dikwijls weinig grip. Dan is er nog een type leerling die de ene keer helemaal coöperatief, vriendelijk, behulpzaam is en de keer daarna verbaal boos, verontwaardigd kan doen. Dit gedrag hangt samen met gedesorganiseerde - onveilige hechting. Veilig gehechte leerlingen kunnen adequaat omgaan met anderen. Vertrouwen op anderen en zichzelf. Kunnen bij conflicten heel goed een intermediaire rol spelen. Veilige hechting leidt tot het vermogen om te gaan met allerlei gevoelens, deze op te slaan in een veilige ruimte zonder dat de gevoelens iemand volledig overspoelen of juist stagneren. Leerlingen die veilig gehecht zijn, gedragen zich weerbaar en communiceren met volwassenen over, voor hen essentiële gevoelens, gebeurtenissen en vragen advies, steun of troost.

De primaire hechting is een belangrijke factor voor de manier waarop mensen in allereerste instantie reageren op hun omgeving. Dat wordt vooral duidelijk als het spannend is of wanneer er stress in een situatie ontstaat. Stress en spanning zijn indicatoren als het gaat om een patroon van gedrag dat gebaseerd is op een hechtingsstijl. Hanna (in het verhaal) is een vlotte leuke moderne meid, die in de praktijk enorm gewaardeerd wordt en tegelijkertijd het hoofd kan breken van haar coach met lastig gedrag in de klas en de neiging om helemaal haar eigen gang te gaan. Ze heeft een grote mond en een klein hartje, neigt ernaar zichzelf te overschreeuwen en als er stress ontstaat krijgt ze koppijn, buikpijn, opgezette keelamandelen en verdwijnt ze uit beeld. Hanna vertrekt en vermijdt vervolgens. Om in de situatie te blijven is contact nodig om samen met een coach uit te zoeken hoe ze verder kan. Buiten de spannende situatie die haar veel stress bezorgt zet ze haar app in om de contacten met de buitenwereld te herstellen. Het lijkt alsof ze allerlei mensen voor haar karretje spant. Alsof Hanna mensen gebruikt. Terug vertaald naar het schema van Bowlby treffen we in het gedrag van Hanna onveilige- angstig, vermijdende hechting. Haar eerste neiging is weg bij een situatie (vermijdend) en ik zoek het zelf wel uit (angstig). Het heeft Hanna geholpen om deze keten van reacties te herkennen (patroon) door vragen zoals: waar in je lichaam voel jij je veilig? Waar voel je de eerste signalen van stress opkomen? Hoe kun je blijven in- en uitademen en in contact blijven? Wat is er voor jou nodig in nieuwe situaties van stress? Hoe kun je ontspannen blijven en vertrouwen op je vermogen om rustig te zijn? Fysieke oefeningen kunnen de inzichten over hoe iemand doet versterken en leiden tot een aangepaste manier van doen. Zo kan Hanna zelf meer grip krijgen op haar eerste, bijna natuurlijke neiging om spannende situaties te vermijden.

Is eens gehecht voor altijd gehecht? Ja en nee! De primaire hechting is de basis en daarnaast weten we dat iedereen zich kan ontwikkelen. Kinderen kunnen niet anders dan groeien en zich ontwikkelen en dat proces kan een heel leven doorgaan.

Wat mogelijk in eerste aanleg niet aanwezig is, kan in een later stadium aangelegd en aangeleerd worden bijv. in vriendschappen, in een liefdesrelatie en in een zelf te vormen gezin waarbij voor ieder kind dat geboren wordt de kans op veilige hechting aanwezig is.

Het kan van belang zijn om als coach inzicht te hebben in je persoonlijk hechtings-patroon. Ben jij veilig of onveilig gehecht en ken je jouw allereerste neiging in een situatie die voor jou bedreigend is? Vlucht je? (vermijden). Vecht je? (er op af). Bevries je?(verstillen). En soms zijn er leerlingen en collega's die precies in jouw allergie zitten en alle primaire reacties oproepen, versterken en uitvergroten. Zo'n allergie grenst dikwijls aan twee kanten: namelijk aan de kant van de coach en diens hechting en de kant van de leerling en diens hechting.

Duidt een onveilige hechting op een slechte relatie tussen moeder en kind? Nee niet persé. Een moeder kan een postnatale depressie hebben na de geboorte. Soms spelen spanningen (relationeel, financieel, materieel, gezondheid, geweld, situatie van oorlog, vluchten) een rol bij het ontstaan van onveilige hechting. Soms zijn ouders zelf onveilig gehecht zonder dat zij dat beseffen. Het gaat niet over schuld maar veeleer over de gevolgen van de manier waarop iemand van jongsaf aan gehecht is. Dat alles hoeft helemaal niet in mindering gebracht te worden op liefde tussen ouders en hun kinderen. Ouders houden heel veel van hun kinderen en wensen levensgeluk, ontwikkeling, groei, liefde voor hun kinderen. Omgekeerd zijn kinderen trouw en loyaal aan hun ouders en willen ze graag dat eerst hun ouders gelukkig worden en daarna zijn ze zelf aan de beurt. Juist hier ontstaat veel gedrag wat nadelig is voor de ontwikkeling van je eigen leven.

Hoofdstuk 0

Back to Birth

Verhaal : Altijd in verbinding
Theorie in een notendop : Hechtingsrelaties in het onderwijs
Te bespreken dilemma's in het onderwijs

1. Wanneer je een plattegrond maakt van je persoonlijke hechtingsstijl en je vergelijkt deze met de overige hechtingsstijlen binnen je team, welke verschillen en welke overeenkomsten kom je dan tegen?
2. Wanneer je je eigen stressreacties (met andere woorden hechtingsreacties) herkent op drukte, verlies en tegenslag, wat betekent dit voor jouw werken met de groep? En ook voor jou in je team? Weten mensen dat jij zo reageert en jij van andere mensen ook?
3. Bij welke deelnemers stijgt je temperatuur, ervaar je een allergische reactie? Wat zegt dit over de hechting (-sreactie) van de ander? Wat zegt dit over jou? Wat ga je anders doen richting de deelnemers en je professionele ontwikkeling?
4. Maak als team een onderlinge afspraak dat je elkaar op dit punt bruikbare en serieuze feedback geeft.

Oefening 1

Les 1

Het leven als 'match'

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Kennismaking met elkaar
- Achter welke naam, schuilt welke burger
- Achter welke burger, schuilt welke loopbaan
- Achter welke loopbaan, schuilt welke studiezin
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek Lifestream en een pen, een aantekeningenblaadje, internet op je telefoon of laptop

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

Soms past iets precies bij iemand; een studie, een jas, een vriendin, een kenmerk. Dan spreken we van een match. Het klopt alsof het bij elkaar hoort. Je naam krijg je vanaf je geboorte mee van ouders. Soms is het een familienaam, soms de naam van een idool van hen, meestal een naam die ouders mooi vinden. Je leert te luisteren naar je naam, je vindt je naam terug op je identiteitskaart, je bent present in de klas met je naam. Je houdt van je naam of niet. Iedere naam heeft een betekenis. Dat geldt ook voor jouw leven en daar geef jij zelf betekenis aan. Trouwens een match is ook een ander woord voor wedstrijd. Er zijn tegenwoordig veel vormen van wedstrijden, zoals; Holland got's talent; sportwedstrijden; beste student van het jaar. Ook je leven, studie, stage, verkering, relatie met ouders kan je op sommige momenten ervaren als een (wed) strijd.

Oefening 1

STAP 2 **Hoe bouw ik mijn les op**

- Lees de oefening door
- Maak een tweetal
- Maak in dit tweetal de oefening

STAP 3 **Hoeveel tijd heb ik**

Bespreking in tweetallen	20 minuten per deelnemer
Verwerking in boom	5 minuten
Klassikale bespreking	40 minuten
Afronding	5 minuten

OEFENING

We beginnen met kennismaken aan de hand van je eigen voornaam, is er een match tussen jou en je naam?

Bespreek in een tweetal je voornaam, de volgende vragen kun je hierbij aan elkaar stellen:

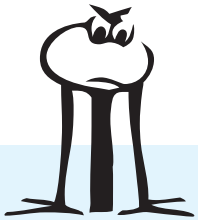
1. Waar komt je voornaam vandaan? Of zoek de betekenis van je naam direct op.
2. Wat vind je van je voornaam?
3. Past deze bij je persoonlijkheid?
4. Heb je ooit je voornaam willen veranderen?
5. Heb je jezelf ooit koos- of bijnamen gegeven of hebben anderen dat gedaan?
6. Wat zeggen deze namen over je?
7. Geef je voorkeur aan je echte naam of aan je bijnaam?
8. Luister je altijd naar deze naam, of soms ook niet? Kan je hier iets over vertellen?

Afronding

1. Zet je (roep-) naam midden in het hart van de life-streamboom.
   Dit is jouw naam waarmee je door anderen aangesproken wilt worden.
   Deze naam is belangrijk voor jou.
2. Je presenteert in tweetallen de naam in de klas. A vertelt over B en B vertelt over A

Oefening 2

Zorgen zijn waardeloos



Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Je kunt altijd weer rustig worden
- Rust zit in jou en is beschikbaar
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'leren omgaan met stress'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek Lifestream, kopieën op A-4 van werkblad 1 en 2, blauwe kleurpotloden, schaar, lijm en een pen.

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- Wanneer je aan deze opleiding begint, komt je vanzelf ergens in je loopbaan momenten van stress tegen. Stress voor toetsen, voor een sollicitatie, confrontaties of stress omdat je met ruzie van huis bent gegaan. Voor we verder gaan werken in dit werkboek, is het goed om te weten dat de rust al in je zit. Veel mensen denken dat rust iets is wat van buiten geregeld moet worden om je van binnen rustig te voelen. Of dat je eerst heel erg hard moet werken om te kunnen zorgen dat het in jou rustig wordt. Wat veel mensen niet weten, is dat rust eigenlijk de meest natuurlijke staat van je lichaam is (zou je niet zeggen hè?). De rust zit verborgen achter alle stress en spanning die je opneemt en waar je je op richt.

STAP 2

Hoe bouw ik mijn les op

- Lees de oefening door
- Maak de opdracht individueel (werkblad 1)
- Bespreek na in tweetallen aan de hand van de onderstaande vragen
- Schrijf naar aanleiding van deze oefening een positief doel op een voetstapje (werkblad 2) - knip uit en plak op.

STAP 3

Hoeveel tijd heb ik

Inkleuren	10 minuten per deelnemer
Inschrijven	10 minuten per deelnemer
Bespreking in tweetallen	20 minuten per deelnemer
Verwerking in boom	5 minuten
Klassikale bespreking	10 minuten
Voetstap in de boom	10 minuten
Afronding en nabespreking	10 minuten

OEFENING

Kleur de zwevende wolken hieronder met een lichtblauw kleurpotlood of een andere lichte kleur. De wolken stellen je natuurlijke staat van rust voor. Lukt het jou om drie minuten naar deze wolken te kijken, zonder te lachen, je te schamen, je ellendig te voelen, zin in een grapje te hebben, te praten, of stress te voelen? Dan neem je een donkere pen of potlood en je schrijft de wolken vol met namen van mensen, situaties en dingen die je stress geven in je leven. Schrijf aan één stuk door.

Oefening 2

Afronding

Les 1

Op welke momenten heb jij rust? Kun je hier wat over vertellen?

Hoe is voor jou als stressvolle gedachten en mensen je rust verstoren?

Op welke momenten in de aankomende week wil jij rust?

Schrijf een doel op. Hoe ga je rust realiseren en je je ook aan verplichte afspraken en/of contacten houden?

Les 2

Familieportret

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Hoe heb ik leren communiceren, wat zijn mijn bouwstenen van gedrag
- Wat heb ik goed geleerd
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'Zo zijn onze manieren'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek Lifestream, A-4 tekenvel, kleurpotloden en een pen.

Vooruit denken

STAP 1 **Wat leuk is om te weten**

- Als kind heb je enorm veel doorzettingsvermogen, misschien weet je het niet meer. Toch had je veel meer doorzettingsvermogen dan menig ouder iemand. Voorbeeld? Leren lopen, dom voorbeeld hè? En toch ben je ondanks heel veel vallen, steeds weer opnieuw verder gegaan. Misschien dat je ouders er wel eens moedeloos van werden. Jij niet, geen moment heb je gedacht; ik blijf de rest van mij leven liggen. Wanneer je begint met lopen, willen ouders dat vaak aan de hele wereld laten zien, je wordt beloond en bejubeld, iedereen is blij. Totdat je jouw ontdekkend gedrag uitbreidt en de verzameling lego van je broer kapot maakt, de iPad van je zus of handen verbrandt aan de kaars. De manier waarop je hebt leren omgaan met succes en met stress wordt al heel vroeg (nog voor je kon lopen) geleerd, wist je dat? Deze oefening helpt mee om zicht te krijgen op wat jij geleerd hebt.

Oefening 3

Familieportret

STAP 2 **hoe bouw ik mijn les op**

- Lees de oefening door
- Maak de opdracht individueel op een leeg vel papier
- Bespreek na in tweetallen aan de hand van de onderstaande vragen
- Schrijf naar aanleiding van deze oefening op losse blaadjes (werkblad 3) wat je is opgevallen, knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom op één van de takken aan de R-kant!

STAP 3 **Hoeveel tijd heb ik**

● Deel A	15 minuten
● Deel B	
Nabespreking in tweetallen	15 minuten per deelnemer
● Blaadjes in de boom	10 minuten per deelnemer
● Klassikale bespreking	10 minuten
● Afronding en nabespreking	10 minuten

OEFENING

Deel A
Teken een portret van jou in je gezin (en belangrijke personen, zoals opa's en oma's). Daarbij plaats je ieder familielid op de positie die hij/zij inneemt binnen je gezin

Oefening 3

Deel B

1. Wie zet je in het midden van de foto? Wie staat daarnaast? Wie staat op de achtergrond? Wie ontbreekt er? Wie trekt er rare bekken? Wie staat er met de rug naar de camera? Wie heeft zijn ogen dicht? Welke familieleden raken elkaar aan? Wie lacht, wie kijkt boos, wie is ernstig?
2. Waar zijn je ouders geboren (plaats), in welke streek (industrie, zand, klei, bos, gelovig, opstand, rijk, arm of welvarend).
3. Hoe waren deze omstandigheden; rijk, arm, arbeiders, middenstanders, intellectuelen, dorp, stad.
4. Wat weten ze nog over deze tijd? Zijn ze vaak verhuisd? Kregen ze aandacht en hoe groot was hun kerngezin? Hoe werd er in hun kerngezin omgegaan met verlies (gezondheid, bedrijf, toekomt of door de dood, oorlog, scheiding).
5. Hebben je ouders een opleiding afgemaakt, wat hebben ze gedaan toen ze jong waren, houden ze nu nog van hun werk, wat doen ze nu voor hun beroep? Vinden ze hun werk leuk. Gingen ze vroeger graag naar school? Zijn je ouders wel eens geschorst?
6. Wat vonden je ouders vroeger moeilijk, makkelijk, spannend? Waar praten ze gemakkelijk over? Waar hebben ze het liever niet over. Wat is hun opgevallen? Wat ze bijzonder vonden en hebben ervaren.

Oefening 4

Les 2

Storytelling 'My family'

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Hoe heb ik leren communiceren, over gevoelige gevoelens?
- Wat heb ik goed geleerd?
- Heb ik geleerd om gevoelens te uiten, te delen en te bespreken met anderen?
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'Zo doe ik dat'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek Lifestream, A-3 tekenvel, kleur- en gewone potloden en een pen.

Let op:

- Sommige leerlingen vinden dit een lastige opdracht omdat ze bijv. als baby geadopteerd zijn of gevlucht voor oorlogsgeweld en zonder directe ouders verder leven. Voor ieder jong kind geldt dat er betekenisvolle volwassenen aanwezig geweest zijn. Bij hen hebben ze kunnen afkijken hoe deze mensen (pleegouders, gezinshuisouders, adoptieouders, netwerkmensen etc.) omgegaan zijn met gevoelige onderwerpen, gebeurtenissen en gevoelige gevoelens.

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- Voor bijna iedereen is familie een gevoelig onderwerp. Je mag zelf eigenlijk alles zeggen en vinden over je familie. 'Ooooohhh wee', oppassen: jij mag alles zeggen en vinden, anderen niet.
  Hoe komt dat dan? Op de eerste plaats heeft het te maken met wat je brein (je hersenen) heel goed weet. Je hoort bij deze mensen, wat ze ook gedaan of niet gedaan hebben. Of ze nu wel of niet met gevoelige gevoelens om kunnen gaan, jij hoort daar bij. Het andere heeft te maken met loyaliteit.

Dit begrip betekent dat jij je verbonden voelt met je familie, leuk of niet leuk. Het lijkt wel een onzichtbaar draadje, dat er altijd is. Deze verbondenheid kan zo sterk zijn dat je veel voor de instandhouding van die verbondenheid wilt doen. Zo veel zelfs dat je er ziek van kunt worden. Deze liefde kan echt enorm ver gaan en het uiterste van je vragen.

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

- Lees de oefening door
- Maak de opdracht individueel op een leeg vel A-3 papier
- Bespreek na in tweetallen aan de hand van de onderstaande vragen
- Schrijf naar aanleiding van deze oefening op losse blaadjes (werkblad 3) wat je is opgevallen, knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom op één van de takken aan de R-kant!

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

Deel A	15 minuten
Deel B	
Nabespreking in tweetallen	15 minuten per deelnemer
Blaadjes in de boom	10 minuten per deelnemer
Klassikale bespreking	10 minuten
Afronding en nabespreking	10 minuten

Oefening 4

Les 2

Storytelling 'My family'

Deel A

Als er een film over jouw gezin gemaakt zou worden, wat zijn dan de belangrijkste 5 scènes? Teken deze vijf scènes op het A-3 papier (bijvoorbeeld zoals een strip met vijf panelen of frames). Maak gebruik van tekstballonnetjes.

Deel B

Bespreek je strip in tweetallen aan de hand van onderstaande vragen:

1. Zijn er gebeurtenissen die je familie uit elkaar hebben gehaald of die de familieband juist sterker hebben gemaakt? Hoe dacht je toen en hoe denk je nu over je familie?
   Wat zou een ander persoon moeten weten over je familie om te begrijpen wie jij bent?

2. Welke verliezen hebben jullie meegemaakt? Bijv. een broer of zus of een ander naast familielid. Heb je andere belangrijke personen verloren in je kindertijd? Of zijn er grote verliezen geweest voor jullie anders dan het overlijden van personen? Verhuizing van land, verliezen van goede vrienden door ruzie of de oorlog. Verliezen van werk en inkomen, veel verhuizen, ziek worden.

3. Hoe wil je dat de coach, leraar, school omgaat met jouw verliezen?

4. Vind je dat je verliezen van invloed zijn op je schoolprestaties, hoe dan?

Les 3

Erfbelasting

Oefening 5

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Wat heb ik aan gedrag geërfd?
- Wat heb ik geleerd om te doen in lastige of spannende situaties?
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'omgaan met stress'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek Lifestream met het interview

Vooruit denken

Het is wel aardig om op dit punt met elkaar in gesprek te gaan wat het betekent om uniek te zijn. Ieder mens is uniek d.w.z. van ieder-een is maar één exemplaar… zelfs van een ééneiige tweeling. Zolang mensen nadenken over zichzelf gaat het over twee begrippen 'nature' en 'nurture'. Nature is wat je meegekregen hebt in je genen van je ouders…uit hun natuur in jouw natuur. Nurture, zegt iets over de invloed die de omgeving heeft op je ontwikkeling. Komen we hier met een opdracht aan om na te gaan wat je van je ouders 'geërfd' hebt? Gekker kan het niet! Precies in een periode van je leven, de adolescentie, dat je alles anders gaat doen dan je ouders. Toch? Of niet soms?

Oefening 5

Erfbelasting

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- Het woord erfbelasting betekent in Nederland belasting betalen over het vermogen (geld en goederen: huis, grond, koeien) van je ouders, dat je moet betalen als ze overleden zijn. Wij gebruiken het woord een beetje anders en ook weer niet. Want ook hier gaat het over belasting. Alleen bedoelen we hier, dat je je belast kunt voelen door wat er gebeurd is, of waar niet over gepraat mag worden, of waar alleen maar aandacht voor is. Voorbeeld ? Het zusje van je moeder is verdronken, toen je moeder zelf 12 was. Nu is je moeder 48. Nog steeds gaat het elke dag over het water dat gevaarlijk is en over dat jij moet uitkijken. De erfbelasting kan hier betekenen dat je met veel angsten 'belast' bent van je moeder. Wat is hier nou leuk aan om te weten?

STAP 2

Hoe bouw ik mijn les op

- Lees de oefening door en geef antwoord op de laatste vraag, schrijf dit antwoord op werkblad 4
- Lees klassikaal de vragenlijst hardop door
- Maak tweetallen (A en B)
- Interview elkaar aan de hand van de onderstaande vragen
- Schrijf naar aanleiding van deze oefening op welke last je los wilt laten. Gebruik hiervoor de blaadjes (werkblad 3). Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de L-kant, al vallend naar beneden op de grond

STAP 3

Hoeveel tijd heb ik

- Klassikaal voorlezen 10 minuten
- Bespreking in tweetallen 20 minuten per deelnemer
- Blaadjes vallend van de boom 10 minuten per deelnemer
- Klassikale bespreking 15 minuten
- Afronding en nabespreking 10 minuten
- Sluit af met het filmpje www.ditisgrappig.nl

Oefening 5

Deze vragen gaan over de relaties in je gezin

a) Wat voor kind was jij voor je ouders? Was jij welkom? Was je gepland?
Was je een huilbaby, of juist heel gemakkelijk, stil, of juist plezierig
Wat vonden je ouders makkelijk en wat vonden ze lastig?

b) Met wie van beide ouder(s) trok je het meeste op? Met wie trek je nu nog het meeste op?

Kies vijf woorden die de relatie weerspiegelen met je moeder.

a) Welke woorden vallen je op en kun je hier iets over vertellen?

Kies vijf woorden die de relatie weerspiegelen met je vader.

a) Welke woorden vallen je op en kun je hier iets over vertellen?

Deze vragen gaan over omgaan met emoties.

1. Met wie van de kinderen (jouw broer(s) of zus(sen)), denk jij dat je ouder(s) zich het meest verbonden voelen en kun je vertellen waarom?
   Of, hoe is het om enig kind te zijn voor jou en voor je ouders?
2. Wat deed jij als kind of liet je zien als kind wanneer jij verdrietig, boos, alleen, bang, vrolijk voelde? Kan jij je hierbij een voorbeeld geven of je herinneren?
3. Hoe werd je getroost wanneer je pijn had of ziek was
4. Hoe doen je leraren op school dit?
5. Wat vind je hierin belangrijk

Deze vragen gaan over gedrag

1. Weet jij nog welk gedrag van jou afgewezen werd (misschien wel straf) en welk gedrag van jou toegejuicht werd, misschien zelfs wel beloond werd
2. Welke straffen heb je wel eens gekregen om je iets duidelijk te maken?
3. Als je later thuis wilt komen dan de afspraak, met wie regel je dit, je vader of je moeder?
4. Als je iets nodig hebt en je kunt niet wachten met aanschaffen, met wie los je dit op, je vader of je moeder
5. Hoe gaat dit in de klas en/of in de school of op je stage?
6. Wat valt je hierin op? Zijn er overeenkomsten?

Schrijf naar aanleiding van deze oefening op welke last je los wilt laten. Schrijf dit eerst in klad op werkblad 4 en gebruik daarna de blaadjes (werkblad 3). Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de L-kant, al vallend naar beneden op de grond.

Oefening 6

Les 4

Talentenscout

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Wat zijn belangrijke talenten van jou
- Welke kenmerken horen bij jou volgens anderen? (familie, vrienden, docenten e.a.)
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'competentie omschrijving'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek Lifestream, werkblad 5 en een pen

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- Het woord talent is oud en de eerste betekenis van talent is goud.Talent is goud waard en vroeger werd talent gebruikt zoals we nu geld gebruiken. Van deze betekenis komt ook het spreekwoord; 'woekeren met talenten'. Met andere woorden… je moet je talenten gebruiken, investeren. Met de waarde van het 'talent', daar kocht je iets van wat belangrijk was voor jou om te gebruiken of wat anderen nodig hadden. Bijvoorbeeld, ik koop van mijn talenten (lees geld) aardbeienplantjes. Ik kweek, verzorg de plantjes tot er lekkere aardbeien zijn. Ik houd een deel zelf en de andere aardbeien verkoop ik. Met de opbrengst van talenten, koop ik een stukje grasland en twee schapen. Nu gebruiken we het woord talent voor een gave van iemand, een kenmerkende eigenschap, iets waar iemand in uitblinkt, in dit geval ondernemen. Maar ook bijvoorbeeld: zingen, zorgen, volleyballen, gitaar spelen, leren uit boeken, omgaan met mensen. Talent kun je ontwikkelen (woekeren, gebruiken) en daarvoor gebruik

je eigenschappen (doorzettingsvermogen, geduld, trainen). Dan worden talenten de onderleggers van kwaliteiten. Tenslotte leer je in studie en stage op basis van talenten, eigenschappen, kwaliteiten, ervaringen en reflecties, welke competenties je hebt. Wij geloven dat ieder mens talenten heeft en talentvol is. Hoe zit dat met jou? En jouw talenten? Oh ja, elk talent is immers goud waard!

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

- Lees de oefening door en geef antwoord op de laatste vraag, schrijf dit antwoord op werkblad 4
- Lees klassikaal de vragenlijst hardop door
- Maak tweetallen (A en B)
- Interview elkaar aan de hand van de onderstaande vragen
- Schrijf naar aanleiding van deze oefening op welke last je los wilt laten. Gebruik hiervoor de blaadjes (werkblad 3). Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de L-kant, al vallend naar beneden op de grond

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

- Klassikaal voorlezen 10 minuten
- Bespreking in tweetallen 20 minuten per deelnemer
- Blaadjes vallend van de boom 10 minuten per deelnemer
- Klassikale bespreking 15 minuten
- Afronding en nabespreking 10 minuten
- Sluit af met het filmpje www.ditisgrappig.nl

Oefening 6

Les 4

Talentenscout

Iedereen is uniek. Iedereen heeft een aantal talenten, eigenschappen en kwaliteiten. Ook heeft iedereen zijn persoonlijke stijl, zeg maar de karaktereigenschappen die maken wie je bent. In deze opdracht ga je op zoek naar je eigen talenten.

Vorm een tweetal en geef jouw formulier aan degene waar je mee samen werkt.
Stel elkaar de onderstaande 5 vragen en vul de antwoorden van je gesprekspartner in.
Bedenk per antwoord 3 kwaliteiten die jullie daar het beste bij vinden passen.

Bijvoorbeeld: Welk dier zou je willen zijn? Antwoord: een leeuw.
Welke kwaliteiten heeft dit dier? Antwoord: sterk, trots en geduldig.

Tijdsduur 30 minuten

STAP 1

Vragen	Antwoorden	Kwaliteiten
1. Als je een dier zou willen zijn, wat zou dit dan zijn	_____	
2. Als je een acteur of actrice zou zijn, wie zou je dan zijn	_____	
3. Als je voertuig zou zijn, wat zou je dan zijn	_____	
4. Welk sprookjesfiguur zou je willen zijn	_____	
5. Als je een lied zou willen zijn, welke lied is dit dan	_____	

Oefening 6

Vragen	Antwoorden	Kwaliteiten
1. Als je een dier zou willen zijn, wat zou dit dan zijn	Leeuw	Sterk Trots Geduldig

Tijdsduur 5 minuten

STAP 2

Geef het blad terug aan je gesprekspartner.

Markeer zelf de 4 kwaliteiten die het beste bij jou passen.

STAP 3

Vul de 4 gemarkeerde kwaliteiten in op de lijnen hieronder. Dat zijn jouw talenten!

Tijdsduur 5 minuten

Ik ben _____

_____

Ik ben _____

_____

Ik ben _____

_____

Ik ben _____

_____

Les 4

Oefening 6

STAP 4

Wees 5 minuten nieuwsgierig naar de talenten van de ander.

Bijvoorbeeld: Vraag je gesprekspartner:
- wanneer pas je deze talenten toe?
- ben je trots op je talenten?
- wat zeggen anderen over je talenten?
- hoe zet je jouw talenten in als kwaliteiten?

Tijdsduur 10 minuten

STAP 5

Je hebt nu veel gehoord over de talenten en kwaliteiten van de ander. Geef jouw formulier weer aan je gesprekspartner en vul de onderstaande tekstballon in.

Tijdsduur 5 minuten

Ik vind deze talenten goed
bij je passen, omdat

.....

.....

.....

.....

.....

Ik ben zorgend
moeder
vader
Lonneker
opa
oma
opa

Oefening 7

Les 5

Locus of control

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap en bij persoonlijk ontwikkelingsplan.

Lesdoelen

- Van jezelf ontdekken hoe je omgaat met gebeurtenissen in je leven (locus of control). Ligt het startpunt van reacties in jezelf of buiten jezelf, bij de ander. Beide reactiepatronen hebben voor- en nadelen
- Wat heb ik goed geleerd
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'zelfkennis'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek Lifestream, A-4 tekenvel, kleurpotloden en een pen

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- Het begrip 'locus of control' weerspiegelt de manier waarop mensen dingen die gebeuren in hun leven verklaren. Er kunnen twee groepen onderscheiden worden. Een groep die denkt dat de kans waarin iemand controle heeft over zijn eigen leven eerder laag is. De andere groep van mensen gelooft dat ze hun omgeving kunnen beïnvloeden en dat hun realisaties voornamelijk worden bepaald door eigen inspanningen. Deze personen geloven dat ze controle hebben over hun eigen leven en zien zichzelf als bewust handelende individuen.

  Samenvattend:
  Locus of Control is een term die gebruikt wordt om te onderzoeken of je de oorzaken van wat jouw overkomt bij jezelf zoekt of juist buiten jezelf.

Oefening 7

STAP 2 **Hoe bouw ik mijn les op**

- Lees de oefening door
- Maak de opdracht individueel en vul het schema op de volgende bladzijde in
- Bespreek na in tweetallen het onderstaande schema
- Bespreek klassikaal de onderstaande vragen

STAP 3 **Hoeveel tijd heb ik**

● Deel A	20 minuten
● Deel B	
Nabespreking in tweetallen	10 minuten per deelnemer
● Klassikale bespreking	45 minuten
● Afronding en nabespreking	15 minuten

STAP 4 **Schrijf naar aanleiding van deze oefening een persoonlijk leerdoel en gebruik daarna de voetstappen op werkblad 2. Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de R-kant. Stappen zettend richting groei.**

Oefening 7

Locus of control

Deel A

		Helemaal niet				Helemaal wel
1.	Ik heb het gevoel dat ik mijn humeur kan beïnvloeden	1	2	3	4	5
2.	Ik denk dat ik mijn intelligentie kan veranderen	1	2	3	4	5
3.	Als iets goed loopt, komt dat door jezelf	1	2	3	4	5
4.	Als iets mislukt, ligt dat aan de leraren (of je ouders)	1	2	3	4	5
5.	Iemand kan jou een rotgevoel bezorgen	1	2	3	4	5
6.	Als ik maar geld heb, dan ben ik onafhankelijk	1	2	3	4	5
7.	Als een ander maar helder is, over wat ik moet doen, dan slaag ik wel	1	2	3	4	5
8.	Het helpt mij als ik een voorbeeld krijg	1	2	3	4	5
9.	Het lukt vaak niet op de manier zoals het moet	1	2	3	4	5
10.	Ik kan er niets aan doen, ik lijk precies op mijn vader (of moeder)	1	2	3	4	5

vragen →

scores ↓

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1										
2										
3										
4										
5										

Zet in het vakje waarin je gescoord hebt een puntje. Wanneer je alle vragen beantwoord hebt, verbind je de puntjes met een lijn. Hoe ziet jouw lijn er uit? Het gaat bij deze lijn niet over goed of slecht. Het gaat er om, dat je leert kijken naar de uitschieters en de mate van controle die je wel of niet denkt nodig te hebben. Helpt controle, hoe ga je dan om met onverwachte gebeurtenissen?

Deel B

Reflectievragen in de klas.

a) Wat is het voordeel van Locus of control in jezelf
b) Zouden er ook nadelen zijn? Welke? Wat is het voordeel van Locus of control buiten jezelf Zouden er ook nadelen zijn? Welke?

c) Als je naar je ouders kijkt, welke Locus of control hebben zij?
d) Als je naar je leraren kijkt, welke Locus of control zie je dan?
e) Ben je tevreden of zou je iets willen veranderen, wat dan?

f) Als er conflicten zijn in een klas, met welke factoren heeft dat te maken volgens jou? Ligt dat aan anderen, of juist allemaal aan jou (had ik maar eerder….)? En hoe beoordeel je hierin je eigen rol? Durf je en wil je naar je eigen rol kijken? Mag iemand ook iets zeggen tegen jou over je eigen rol? Mag jij tegen je coach iets zeggen over zijn of haar rol?

Hoofdstuk 1

Back to Earth

Verhaal : Liever dwars dan lazy

Theorie in een notendop : Dualiteit in het onderwijs
Te bespreken dilemma's in het onderwijs

Lessen & Oefeningen :

8 Klasse-! (n) werk'
9 Plattegrond van mijn hechting
10 Dierenmanieren
11 Dierengesprekken
12 Dialoog der dieren
13 Mijn klas is net een dierentuin

Hoofdstuk 1

Liever dwars dan lazy

Als enige zit ze nog achter de tafel. Ze is vol. Haar bord. Haar hoofd. Haar buik. Haar gedachten en gevoelens zitten in een achtbaan en zij in een kleurrijke, lichtgewicht stoel, waarvan alle mensen vinden dat zij maar boft met zo'n slimme, mooi aangepaste, lichtgewicht stoel. Nee, dat vindt zij ook hoor…. als er iemand boft is zij het wel! Nijdig gooit ze de deur van haar kamer dicht. Ze kijkt in haar kast. Kleurrijke kleren, gekocht door haar moeder en zus. Zwarte kleren, die zij zelf aangeschaft heeft. Er staan 40 paar schoenen. Ze passen allemaal en ze heeft er niks aan. Er wordt aan haar deur geklopt. 'Nee', schreeuwt ze tegen haar moeder 'laat me met rust'. Ze haat zichzelf, haar slappe benen. Voeten die haar niet houden en geen stap in de toekomst kunnen maken. Die rotstoel met z'n lichte gewicht die overal tegenaan botst. Waarom was ze niet gewoon doodgegaan? Deze vraag heeft ze gesteld aan haar moeder, haar zus, aan de mentor op school, aan de revalidatiearts, aan haar vriendinnen, aan de kinderpsycholoog. Via facebook aan onbekende mensen. Waarom was zij niet doodgegaan toen bij dat ongeluk. Dan had iedereen verdriet gehad en daarna was het klaar. Zij was dan het geliefde kind van haar ouders gebleven. Haar ouders waren misschien bij elkaar gebleven. Niemand wil een antwoord geven op haar vraag. Niemand. Iedereen zegt iets dat goed bedoeld is: 'je bent een slimme meid met een helder verstand of je leeft immers nog, maak er iets van'. Niemand snapt hoe zij zich voelt. Hoe schuld- en rotgevoelens haar van binnen helemaal vol maken. Ze ziet wel dat iedereen om haar heen op zijn tenen loopt. Maar zij lopen immers nog. Ze was drie jaar. Een kind nog. Samen met papa en mama en haar zusje waren ze op bezoek geweest. De man die hen aanreed was dronken en reed veel te hard. Hun hele auto en hun hele gezin total loss. De auto in de prak, mama in de kreukels, zus in paniek, papa boos en zij brak haar nek. Ironisch. Je kunt van alles vervangen. Een auto, huis, tuin, een relatie, je hart met een donorhart maar een gebroken nek is vooral pech. Dubbele pech. Haar benen voelt ze niet. De rest voelt ze al jaren. Alles draait om haar. Iedereen is er moe en zat van. Als mensen vragen wat ze heeft en ze zegt 'dwarslaesie'… knikken ze begrijpend 'Oh een dwarslaesie' en dan lopen ze gewoon door. Gewoon. Alsof zij niet verlangt naar dat ene moment waarop ze gewoon kan opstaan en weggaan.

Hoofdstuk 1

Theorie in een notendop

M. is 3 jaar wanneer ze onbedoeld betrokken raakt bij een auto-ongeluk. M. blijft 'zitten' met een hoge dwarslaesie, is nu 18 en gaat zelfstandig door het leven. Haar uitgesproken doel op korte termijn is: *'zonder hulp mijn dagelijkse leven invullen; wassen, in en uit bed, opstaan, koken. Ik wil niemand tot last zijn, ook niet alleen achterblijven en eenzaam zijn, dat is mijn grote angst'*. Haar vragen houden zich bezig op het snijvlak van toenadering en afstand bewaren, van zelfstandig zijn en hulp vragen, van volwassen worden en puber zijn, van angstig zijn en schuld voelen: *'had ik maar niet zolang met mijn schoenen omgeprutst, dan waren we eerder bij die rotonde geweest en had de auto ons niet geraakt. Dan waren mijn ouders nog bij elkaar, kon mijn moeder weer hardlopen, mijn zus gewoon 'haar' leven leiden en had ik nu geen dwarslaesie. Ik kon dan gewoon vriendjes krijgen en hoefde niet door een aparte ingang op school naar binnen, ik hoorde er gewoon bij'.* In een van de bijeenkomsten waarin M. met ons ging werken, stonden we nog bij M. om haar vanuit een stoel in haar rolstoel te tillen. M. nam haar eigen tijd voor deze inspanning en het geduld raakte bij ons op. Er stond een lesgroep te wachten. M. voelde onze onrust en gaf aan; 'Ik wil niet gechanteerd worden om op jullie tempo mijn leven te doen'. De ervaring van M. is waar en het ander is ook waar, er zit ook een lesgroep te wachten, het zijn beide feitelijke situaties. En wat kan ieder in zo'n situatie leren over het verlies of van het herstel van de ander in het onderwijs?

Een van de eerste beschreven ideeën over rouw en verlies zijn terug te voeren tot Sigmund Freud. Deze eerste beschreven visie over verlies is de blauwdruk geworden voor wat we tegenwoordig wel noemen als 'rouwverwerking' of 'rouwarbeid'. Freud omschreef het als; 'werk dat door nabestaanden verricht wordt door 'de hechtingen' aan de overledene of de verliessituatie los te laten of te laten gaan, waardoor nieuwe relaties kansen krijgen. Als dat mislukt slaat het verdriet naar binnen en ontstaat er een gevoel van een 'onuitputtelijke ontroostbaarheid'. Na Sigmund Freud zijn er grote namen geweest die deze visie op rouw en verlies verder ontwikkeld hebben, te noemen; Bowlby (hechtingstheorieën), Kübler Ross (fasenmodel) en William Worden (takenmodel).

In de huidige visie, via de ervaring van M. aan ons gepresenteerd: '*had ik maar niet zolang met mijn schoenen omgeprutst…*' past meer het inzicht dat rouw en verlies vanuit een breder perspectief benaderd moet worden: verliezen van gezondheid, verliezen van het leven, verliezen van zelfstandigheid, verliezen van eigen liefde, verliezen van werk, verliezen van eigen inkomen. Een natuurlijke reactie op verlies is een poging tot herstellen. Dat wat je verloren hebt, wil je herstellen. Maureen zegt: '*Dan waren mijn beide ouders nog bij elkaar geweest*'.

De jongeren in het onderwijs hebben met verlies en met rouw te maken, als een natuurlijk onderdeel van het leven. De één in meer of mindere mate dan de ander; een moeder komt te overlijden, vluchten bij de vader vandaan omdat hij slaat, faillissement, ziekte van een broer/zus. De verliezen waar we vaak het meeste last van hebben zijn verliezen die minder goed passen in een levensloop, verliezen die bijzonder belangrijk voor ons zijn (hechtingsfiguren). Verliezen die te snel, te onverwachts en te overweldigend zijn, bijvoorbeeld suïcide. Verlies dat langdurig plaatsvindt, bijvoorbeeld mishandeling, pesten, chantage, misbruik en niet meer bij een groep horen (sociale uitsluiting, bijvoorbeeld bij handicap of homosexualiteit). Al deze vormen van verlies overkomen ons. Met de impact ervan heb je om te gaan in het onderwijs. Dat gaat veel jongeren (en volwassenen) gelukkig gemakkelijk af. Ongeveer 80% van alle mensen die grote verliezen hebben, redt het goed. Iedereen gaat met deze verliezen om op een eigen en unieke manier.

Zowel het verlies, als het herstel komen als gelijkwaardige oriëntaties voor binnen het **duale procesmodel**. Ze zijn er alle twee, gelijkwaardig en soms bijna gelijktijdig. Dit model onderkent de complexiteit van het omgaan met een verlies. Een waardeoordeel over verlies of herstel oriëntatie blijft achterwege. Het verlies slingert je heen en weer tussen beide oriëntaties, een oplossing blijft achterwege. Termen als 'acceptatie', 'aanvaarding', 'verwerking' van het verlies komen in het model niet voor.

Hoofdstuk 1

Dualiteit in het onderwijs

Het **duale procesmodel** laat zien dat mensen niet zo eendimensionaal door de tijd heen bewegen als de klassieke fasemodellen ons zouden willen laten geloven. Perioden die als 'terugval' worden omschreven horen als oriëntatie bij de aanpassingen die een verlies nu eenmaal met zich meebrengt. 'Verwerken' hoort daarmee bij het cliché dat we willen vermijden, net als uitspraken over 'de tijd' die zijn werk moet doen.

1. **verliesoriëntatie:** antwoord geven op het verlies door actief stil te staan bij wie en wat je hebt verloren (met alle daarbij horende pijnlijke en helpende gevoelens, gedachten en acties). En tevens om antwoord te geven op de bijdrage en de betekenis van het verlorene op jouw leven.
   In het geval van M. gaat het hier over verliezen van zelfstandig kunnen lopen en jezelf verzorgen, verliezen van een sportende moeder, verliezen van een vertrouwde wereld die voorspelbaar en veilig was.

2. **hersteloriëntatie:** je aanpassen (met alle daarbij horende pijnlijke en helpende gevoelens, gedachten en acties) aan het leven dat verder gaat, aan de veranderingen in jouw leven die het gevolg zijn van het verlies. Het gaat om aanpassingen in jezelf (hoe je bijvoorbeeld naar jezelf, je leven, je toekomst kijkt) en buiten jezelf (hoe je bijvoorbeeld een omgeving zoekt waar je jouw leven voort kunt zetten).
   In het geval van M. gaat hier over leren omgaan met een school waarbij ze via de achteringang naar school moet. In een ander geval gaat het over leren omgaan met een school die op spraak is ingericht en niet op een spraakcomputer, dat vraagt meer tijd en is soms lastig in te passen in een tijdschema van een lesopbouw. In het geval van M. gaat het ook over leren omgaan met een scheiding van de ouders als gevolg van het ongeluk.

Theorie in een notendop

Welke jongeren lopen kans om vast te lopen?

Die jongeren die geen of onvoldoende tools hebben ontwikkeld in hun coping om met de stress van rouw- en verlies om te gaan. Het gedrag wat ze laten zien binnen deze stressreactie kan gezien worden als een scheidingsreactie op datgene waar ze aan gehecht waren. Hierdoor is de jongere niet tot nauwelijks in staat om contact te maken met de veerkracht die bijdraagt aan succesvol een opleiding afronden. Zeker wanneer de stress na de verlieservaring, gepaard gaat met prestatie- en examendruk, of druk vanuit coaches die waarde hechten aan rigiditeit in deadlines. Hierbij gaat het niet om de vraag of deadlines nodig zijn in het onderwijs, wel hoe in het onderwijs wordt omgegaan met de stress van de deadlines.

Het gaat hier om;

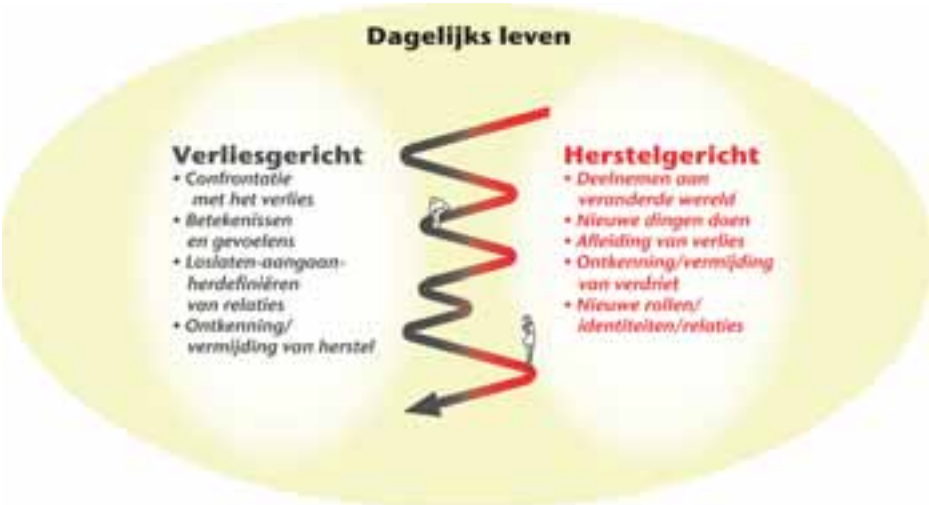
1. Jongeren die veel vermijden - hersteloriëntatie; lopen kans om aan het einde van de studie, er ineens mee op te houden of op onverklaarbare wijze problemen te krijgen, waardoor Vroegtijdig SchoolVerlaten (VSV) onvermijdelijk is. Vaak eerder vermijdende angstig gehechte jongeren.
   Vaak een coping die gericht is op het vinden van een nieuw en ander evenwicht, (PROBLEEM gerichte coping).

2. Jongeren die voortdurend het verlies (herbe-) leven; EMOTIE-gerichte coping naar binnen gericht en hierdoor niet tot nauwelijks in staat zijn om contact te maken met de veerkracht die bijdraagt aan succesvol een opleiding afronden.

Hoe kan je in het onderwijs bijdragen aan passend onderwijs voor deze groep jongeren?

Door aandacht te geven aan beide oriëntaties, middels laagdrempelige oefeningen in een lesprogramma zoals dit binnen het onderwijs gebeurt. Door aandacht te geven aan het verlies kan je de persoonlijke betekenis ervan ontdekken. Het geeft erkenning aan datgene wat verloren is gegaan. Erkenning hiervan is essentieel voor de onderwijsrelatie tussen coach en deelnemer. Door aandacht te geven aan herstel geef je ruimte aan het schoolleven na het verlies. Samen onderzoeken hoe je schoolleven wellicht helemaal of juist niet verandert. Als je daar samen bij stil kunt staan geeft dat rust. Op deze vanzelfsprekende en natuurlijk manier van heen-en-weer bewegen komt er als het ware flexibiliteit in de rouwbeweging en draag je bij aan veerkracht waardoor de deelnemer kan bewegen tussen:

1. aangaan van verlies en zoeken naar steun
2. vermijden van verlies en afstand nemen van de betekenis ervan
3. aangaan van herstel en opnieuw oriënteren naar een toekomst
4. vermijden van herstel, niet willen diplomeren, want wat gebeurt er in een toekomst die niet meer de dagstructuur van het onderwijs kent? Liever verdwijnen dan nog een confrontatie aangaan met weer een verlies, namelijk die van klasgenoten en onderwijsstructuur.



Duale Procesmodel van Omgaan met Verlies (Stroebe en Schut, 1999)

Voor jongeren, is het van groot belang dat zij volwassen coaches en docenten zien, te midden van verliezen, die als rolmodel voor de toekomst functioneren. Het gaat erom jongeren te blijven zien als mensen met ontwikkelingsmogelijkheden en verlangens voor de toekomst. Je ziet eerst een jongere als mens en daarna pas als dwars en lazy. In deze voorbeeldfunctie gaat het over copingstijlen van volwassen die oriëntaties op verlies én herstel voorleven en hun eigen en persoonlijke ervaringen hierin durven en bovenal willen delen.

Te bespreken dilemma's in teamverband:

Inleiding: Persoonlijke betrokkenheid versus professionele distantie
Leraren zijn doorgaans sterk betrokken bij het welzijn en de ontwikkeling van hun leerlingen. De leerlingen gaan hen aan het hart en hun betrokkenheid is een belangrijke bron van motivatie. Ze zien de behoeften van hun leerlingen en het is niet verwonderlijk dat leraren zo goed mogelijk zorg willen dragen voor ieder van hen. Toch zijn er situaties waarin hun persoonlijke betrokkenheid op gespannen voet kan komen te staan met de professionele distantie die van hen wordt gevraagd op basis van schoolregels, standaarden en persoonlijk welzijn. Er zijn bijvoorbeeld hulpvragen van leerlingen die niet meer (alleen) door de leraar kunnen worden beantwoord. De vraag voor leraren is dan waar hun betrokkenheid kan of moet ophouden en er meer professionele afstand gewenst is.

1. Formuleer individueel een aantal hulpvragen die op dit grensgebied zichtbaar worden
2. Geef aan waar je wel of niet zelf mee aan de slag gaat
3. Werk met voorbeelden uit je eigen onderwijssituatie (Neem een probleemleering in gedachten waarvan je denkt dat hij of het probleem niet in het onderwijs thuis hoort)
4. Deel deze met je team
5. Waar zijn overeenkomsten?
6. Waar verschil je van elkaar?
7. Hoe ga je daar mee om?

Oefening 8

Les 6

Klasse-! (n) - werk?

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap en persoonlijk ontwikkelingsplan

Lesdoelen

- In gesprek komen met je klas en coach over het leven.
- Hoe heb ik leren communiceren met anderen.
- Wat heb ik goed geleerd.
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'Zo verloopt mijn communicatie in de samenwerking'.

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek Lifestream, gesprekskaarten.

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- De manier waarop je communiceert met familie en vrienden is persoonlijk. Deze persoonlijke stijl van communiceren neem je mee in de samenwerking met klasgenoten. De setting van een klas is anders en vraagt daarom om een andere manier van communiceren, namelijk: professionele communicatie. Je kunt persoonlijke communicatie en professionele communicatie mixen zodat je over allerlei onderwerpen (ook de spannende onderwerpen) in gesprek kunt gaan met elkaar. Zo geniet je van alle verschillen tussen mensen.

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

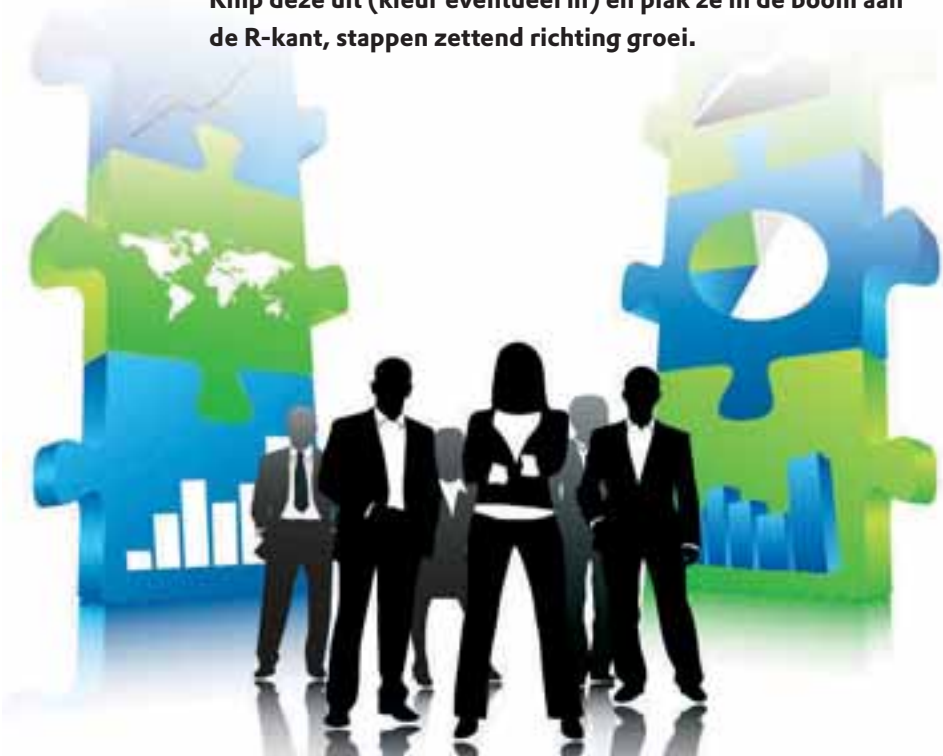
A) Lees de oefening klassikaal voor
B) Maak groepjes van vier personen en ga in gesprek
C) Presenteer en inventariseer klassikaal de opbrengsten (lees onderdeel C)

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

● Deel A	5 minuten
● Deel B	30 minuten (per kaart 10 minuten)
● Klassikale bespreking	30 minuten
● Afronding en nabespreking	5 minuten
● Energizer	20 minuten plezier maken

STAP 4

Schrijf naar aanleiding van deze oefening een persoonlijk leerdoel en gebruik daarna de voetstappen op werkblad 2. Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de R-kant, stappen zettend richting groei.



Oefening 8

Klasse-! (n) - werk?

Deel A) **Klassikaal lezen**
Deel B) **Werken in groepen**
Deel C) **Nabespreking aan de hand van de onderstaande vragen en presenteren per groep**

1. Wat viel je op aan de manier van communiceren?
2. Noem enkele verschillen tussen persoonlijk en professioneel communiceren.
3. Wat zou jij willen leren op dit gebied?
4. Schrijf naar aanleiding van deze oefening een persoonlijk leerdoel en gebruik daarna de voetstappen op werkblad 2. Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de R-kant, stappen zettend richting groei

GESPREKSKAART 1

Wat in je dagelijkse leven (privé en/of school) aan gebeurtenissen of situaties vind je spannend of een beetje scarry? Ook al weet je van binnen: 'Pff niet nodig, doe niet zo kinderachtig, stel je niet aan? En toch gebeurt het je… angstig? Waaraan merk je dat je angstig bent, wat gebeurt er dan in je lichaam en wat doe je dan vervolgens?

Oefening 8

Oefening 8

GESPREKSKAART **2**

Vind je dat er voor jou aandacht is op school, dat je begeleiding krijgt die je wilt? Als het tegenzit kan je dan terecht bij je coach of mentor? Met wie ga je in gesprek over je functioneren, vooral als het niet goed met je gaat? Kan je met (één van) je ouder(s) praten wat voor jou van belang is? Willen je ouders dat? Lukt het je om te wachten als je ouder(s) druk zijn, of de mentor geen tijd heeft? Wat doe je dan met je vragen?

GESPREKSKAART 3

Gedurende het werken aan een project wil je dat elke stap bevestigd wordt door de docent of je nog op de goede weg zit, dan heb je achteraf geen gedoe. Het gebeurt regelmatig dat de start van een project niet goed is. Je komt in de verkeerde groep en eigenlijk weet je het dan al wel 'dit wordt niks' en je kunt ook niet meer terug komen op dit besluit. Herken je dit ergens in je leven? Kan je één of meerdere voorbeelden noemen?

Oefening 8

Oefening 9

Les 7

Plattegrond van de hechting

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap en persoonlijk ontwikkelingsplan.

Lesdoelen

- Hoe ben ik in relatie tot anderen?
- Welke invloed heeft de manier waarop ik gehecht ben op samenwerken?
- Wat is voor mij een prettige manier van samenwerken?
- Wat zijn mijn valkuilen binnen samenwerking?
- Wat heb ik goed geleerd en wat heb ik nodig voor een gelijkwaardige samenwerking?
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'Samenwerken'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek Lifestream, plattegrond van de hechting en een pen

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- De woorden 'gehecht zijn aan' ken je misschien wel. Je bent gehecht aan je eigen bed, je huisdieren, je eigen vrienden en ook gehecht aan je eigen manieren om iets te doen. De eerste mensen waar aan je gehecht bent, zijn je ouders/verzorgers. Je kunnen hechten is een basis om op anderen te kunnen vertrouwen. Pas veel later ga je je hechten of irriteren aan de manieren die op school gebruikt worden door je coach of je docent.

  Soms is de start van je leven ingewikkeld. Het kan zijn dat je te vroeg geboren bent, je moeder ziek was, je ouders moesten vluchten en ga zo maar door.

Soms zijn die omstandigheden angstig en is het voor jou als baby en voor jouw ouders spannend geweest. Dit is onveilig en zegt niets over de liefde die ouders voor hun kinderen voelen. Onveilig gehecht wil zeggen dat je in onveilige omstandigheden je start hebt gemaakt in dit leven. Het zegt niets over het vervolg van je leven.

Wat wel handig is om te weten is dat in perioden van stress, je last kunt hebben van deze onveilige start. Je kan hierdoor angstiger of 'opgefokt' reageren. Meer dan de meesten uit je klas. Een andere manier kan zijn dat je doet alsof er niets aan de hand is, ook meer dan de meesten uit je klas.

Heb je een veilige start gehad, dan kan dit de basis zijn voor meer vertrouwen in nieuwe situaties. Je kan gemakkelijker omgaan met tegenslag en bent in de staat de ander sneller te vertrouwen.

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

A) Lees de oefening klassikaal voor
B) Maak de opdracht individueel en vul het schema op de volgende pagina in
C) Bespreek het schema in tweetallen
D) Bespreek klassikaal wat opvallend is; Heb je zelf wel eens last van de reacties die je geeft? Welke reacties zijn dat? Zorg je gemakkelijker voor een ander, of liever eerst voor jezelf? Ken je jezelf als een pleaser ('geen gezeik' of 'dan is het maar weer klaar')?
E) Afronding

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

Deel A	Klassikaal voorlezen	15 minuten
Deel B	Invullen	15 minuten
Deel C	Tweetallen	10 minuten per persoon
Deel D	Klassikale bespreking	30 minuten
Energizer		10 minuten
Afronding en nabespreking		10 minuten

Oefening 9

Plattegrond van de hechting

Deel B **MIJN HECHTINGSSTIJL**

VRAAG 1

Je hebt de nieuwe IPhone - deze wordt op het schoolplein van je afgepakt. Wat doe jij dan? - wat is je allereerste neiging

1. Je zegt er niets van en denkt; dit is tijdelijk, komt wel weer goed (1)
2. Je gaat in gesprek en roept de hulp in van anderen (4)
3. Je gaat d'r onmiddellijk op af en wordt boos (2)
4. Je gaat in gesprek en wilt alleen tot een oplossing komen (3)
5. Je wordt woest op de ander, daarna voel je je schuldig en word je kwaad op jezelf, uit schuldgevoel ga je bellen en zegt je sorry (6)
6. Je dient onmiddellijk een formele klacht in (5)

VRAAG 2

Je wilt voor de derde keer jouw mening in de klas vertellen, niemand luistert, ook de docent niet, wat doe je dan?

1. Nu is het klaar, stemverheffing en je dwingt anderen met je stem tot luisteren (2)
2. Je vertelt je mening aan de klasgenoten die naast je zitten (3)
3. Je berispt de docent, dat die gebrek aan orde heeft (5)
4. Je houdt je mening voor je, je vertelt het niet meer, dan maar niet (1)
5. Je wordt woest op alles en iedereen, daarna vind je ook dat je kinderachtig reageert en zeg je dat tegen de anderen (6)
6. Je gaat na de les naar de docent en bespreekt hoe je deze situatie ervaren hebt (4)

VRAAG 3

Vrienden van jou, vinden al een tijd dat jij je kamer én beter kan opruimen én smaakvoller kan inrichten. Om jou te verrassen hebben ze dat gedaan terwijl jij naar school ging.

1. Je reageert enthousiast en je bent dit niet van binnen. Je laat het toch maar staan omdat ze leuke vrienden zijn (1)
2. Je gaat naar de huurbaas en dient een klacht in over het privacy-protocol en spreekt de buren aan dat ze er niets van gezegd hebben, terwijl ze het zagen gebeuren (5)
3. Je kamer is te klein, 'wat zijn dit voor vrienden' je bent verontwaardigd, ze kunnen onmiddellijk ophoepelen om nooit weer terug te komen (2)
4. Je laat zien en zegt dat je overrompeld bent en dat ze jouw grenzen voorbij zijn gegaan (4)
5. Onvoorstelbaar, wat een rotzooi, wat hebben jullie gedaan? En tegelijkertijd bekruipt je de angst' ik hoop wel dat we vrienden blijven' (6)
6. Je belt onmiddellijk met je ouders om te vertellen wat er gebeurd is (3)

VRAAG 4

Je hebt een groepsopdracht op school gedaan en drie van de vijf hebben helemaal niets gedaan. De hele groep scoort daardoor een onvoldoende.

1. Voor jouw gevoel klopt het niet, dat laat je maar gaan en later vind je het ook stom dat je er niets aan gedaan hebt. Je komt er niet uit wat nou beter is (6)
2. Je incasseert met een bitter gevoel de onvoldoende en besluit dat je met deze drie niet weer gaat samenwerken (1)
3. Je accepteert op geen enkele manier de onvoldoende en bent hier heel boos over naar de hele groep en de docent en de organisatie die niet deugt (2)
4. Je vraagt een evaluatie aan met de hele groep en de docent om de hele gang van zaken door te spreken (4)
5. Je geeft aan dat de docent de groep slecht heeft samengesteld én begeleid heeft en je eist dat er aan jouw werk recht wordt gedaan (5)
6. Je sluit met het een groepslid een bondje tegen de anderen om toch een voldoende te halen voor het werk (3)

Oefening 9

Plattegrond van de hechting

Vraag 5

Je vader gaat vreemd, jij weet het wel maar je moeder weet dit niet.

1. Af en toe zoek je via de WhatsApp contact met je moeder met de vraag; 'Weet jij waar papa nu is'. Af en toe vraag je in het bijzijn van je moeder aan je vader; 'Mag ik even je mobiel lenen'. Je leent een boek over 'vreemdgaan' en legt hem in de woonkamer neer (3)
2. Je gaat hierover in gesprek met je pa (4)
3. Je ontwijkt zowel je vader als je moeder, je hebt het druk met andere dingen (1)
4. Je snapt het wel, je moeder heeft last van de overgang, die moet daar ook wat aan doen, beter haar best doen om aantrekkelijk genoeg te blijven (5)
5. Het ene moment zit je aan tafel alsof er niets aan de hand is, 's avonds voel je je wel rot vanwege dat toneelstukje en sta je chagrijnig op; pfff wat een gedoe (6)
6. Wat je vader ook zegt of vraagt, het is allemaal even dom en waardeloos en dat laat je ook zien (2)

Vraag 6

Je verplichte OV-chip moet opgeladen worden voor het weekend omdat je naar Utrecht gaat. Voorheen ging dat automatisch van de rekening van je ouders. Nu vinden ze dat je dit met je zwaar verdiende geld van de bijbaan, zelf moet betalen.

1. Het is volkomen absurd en belachelijk, eigenlijk wordt je gestraft omdat je zelfstandig wordt (2)
2. Je wilt dit verder met je ouders bespreken en gaat het gesprek met beide ouders aan (4)
3. Je doet alsof je het niet begrepen hebt en verandert het rekeningnummer niet (1)

4. Je laat de moeder van een van je vrienden bellen, zij betalen namelijk wel gewoon de OV-chipkaart (3)
5. Je snapt je ouders heus wil, je wilt dat zij jou als volwassene behandelen, ze moeten ook begrijpen dat je voor altijd hun kind bent. Je bent niet alleen tot je 18e kind (6)
6. Stomme overheid, het is waanzinnig dat studenten zelf in de weekenden hun OV-chip moeten betalen (5)

Vraag 7

Een klasgenoot van jou geeft een presentatie. Iedereen in de klas ziet dat de kwaliteit echt slecht is en dus onvoldoende beoordeeld moet worden, dat kan niet anders. De docent beoordeelt met een goed, tot ieders stomme verbazing gebeurt dit al voor de X-ste keer, alweer een goed!

1. Bij de evaluatie vraag je de aandacht van de klas en docent en brengt je verontwaardiging in (4)
2. De maat is vol, nu moet er wat gebeuren, kan niet anders (2)
3. Hier verander je niets meer aan, laat maar (1)
4. Je maakt gebruik van de groepsapp om de klas te mobiliseren en je gaat met de klas naar de mentor (3)
5. Je vindt het harstikke spannend, wat gaat er gebeuren in de klas, tegelijkertijd heb jij ook belang bij een goede beoordeling, omdat je altijd zo hard werkt (6)
6. Deze docent had al jaren weggemoeten en je begrijpt niet waarom sommige slechte docenten gewoon kunnen blijven werken (5)

Oefening 9

Plattegrond van de hechting

Vraag 8

Je hebt een leuk stageadres waar je graag naar toe gaat. Je werkt in een gezellig en jong team. Na de pauze wil een collega met jou nog wat stagedingen doornemen. Tijdens het gesprek wordt er hand op je bovenbeen gelegd.

1. Het voelt ongemakkelijk en je zegt er niets van (1)
2. Nijdig schuif je de hand weg, staat met veel drukte en lawaai op, einde gesprek (2)
3. Je zegt in het gesprek; 'sorry ik moet even antwoord geven op een WhatsApp en je vraagt een collega om binnen te komen met thee (3)
4. Je legt het gesprek stil en vraagt om de hand weg te halen en zegt dat je dit niet wilt (4)
5. Je had het meteen al in de gaten, je wist het al een foute stagebegeleider, en nog zo jong en onervaren (5)
6. Je verstart, zegt niets en loopt uiteindelijk weg. De volgende dag ga je wel terug omdat je die stage voldoende wilt afronden en misschien is het een incidentje (6)

	Optie 1 OG-A	Optie 2 OG-V	Optie 3 OG-A	Optie 4 VG	Optie 5 OG-V	Optie 6 OG-A
Vraag 1						
Vraag 2						
Vraag 3						
Vraag 4						
Vraag 5						
Vraag 6						
Vraag 7						
Vraag 8						

Nu kun je bovenstaand schema invullen. Bijvoorbeeld: Bij vraag 8, kies je antwoord 6. Vervolgens vul je bij vraag 8, het cijfer /de opties tussen de aanhalingstekens in. In het voorbeeld is dit optie 6, bij antwoord 6 van vraag 8. Met andere woorden: het nummer, tussen haakjes, achter de antwoorden vul je in.

Oefening 9

Je hebt een klein testje gemaakt. De bedoeling van de test is vooral dat je in gesprek gaat over de vragen en er over nadenkt. De wijze waarop je gehecht bent, kan soms een beetje vertellen over hoe je omgaat met tegenslag op school. Dat is dan wel weer handig om te weten. Eigenlijk gebruik je in verschillende situaties, soms verschillende stijlen. Dat doen we allemaal. Soms weet je van jezelf dat je aan de ene stijl wat meer voorkeur geeft dan aan de andere.

OG A Onveilig Gehecht Angstig

Een kenmerk in de klas kan zijn dat je het prettig vindt dat de docent in de klas, dichtbij is, dat deze bij alle activiteiten aanwezig is (ook excursies) en bereikbaar is. Je wilt een bevestiging ontvangen dat het goed is.
Je vindt het erg vervelend als de docent vervangen wordt en je dit niet weet, het verstoort je les. Je stelt vragen en je vindt het opvallend dat jij dit veel doet en anderen niet. Je mailt de docenten regelmatig om bevestiging, uitleg en toelichting. Je vindt het vervelend dat docenten laat, of niet reageren. Je wilt graag helpen en de docent eventueel van adviezen voorzien om het beter te laten lopen. Je raakt gefrustreerd als de docent dit niet ziet en begrijpt.

OG V Onveilig Gehecht Vermijdend

Een kenmerk in de klas kan zijn dat je aan de buitenkant onafhankelijk en sterk lijkt. Mensen zeggen dat ook tegen jou. Van binnen heb je er stress over. Je stelt geen vragen, luistert mee als een antwoord gegeven wordt. Aan de buitenkant lijkt het dat je alles op orde hebt en dat het in orde is. Van binnen zou je graag willen dat er meer aandacht is voor jou in de klas. Je vraagt hier niet om, omdat de kans dat je vraag niet gehoord wordt of niet begrepen wordt te groot is. Je raakt dan teleurgesteld en gefrustreerd, dit risico daar heb je geen zin meer in. Je laat de docent zijn of haar ding doen en zegt daar verder niet te veel van.

VG Veilig gehecht

Een kenmerk in de klas kan zijn dat je in een vreemde omgeving toch op verkenning uit wilt gaan. Je hebt er geen moeite mee dat je fouten maakt en voelt je ook niet persoonlijk aangesproken wanneer er iets fout gaat. Je vindt het niet erg dat er rooster wijzigingen zijn, je begrijpt dat. Je begrijpt ook dat docenten vervangen moeten worden. Je kunt wachten met je vragen tot je eigen docent er weer is. Je hebt oog voor de docent en hoe hij zich voelt en kan de verantwoordelijkheid voor het lesgeven bij de docent laten zonder hier zelf verder al teveel last van te hebben.

Deel C - Kies iemand uit met wie je het testresultaat gaat nabespreken. Je kan kiezen hoe je dit wilt bespreken.

- Heb je zelf wel eens last van de reacties die je geeft?
- Welke reacties zijn dat?
- Zorg je gemakkelijker voor een ander, of liever eerst voor jezelf?
- Ken je jezelf ook als een pleaser ('geen gezeik' of 'dan is het maar weer klaar')?

Deel D - Klassikaal aan de hand van de volgende vragen:

Schrijf naar aanleiding van deze oefening op welke last je los wilt laten. Schrijf dit eerst in klad op werkblad 4 en gebruik daarna de blaadjes (werkblad 3).
Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de L-kant, al vallend naar beneden op de grond.

Oefening 10

Les 8

Dierenmanieren voor de docent

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Kwetsbare en de sterke kanten van mij
- Mijn eigenschappen
- Hoe kan ik in mijn kracht komen en blijven
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'persoonlijke eigenschappen'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, klei, waterverf, kwasten, dierenkaartjes met eigenschappen, dieren omschrijvingen en een pen

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- Ieder mens beschikt over een grote variatie in gedrag. Voorbeeld? Bij vrienden ben je anders in gedrag dan bijvoorbeeld bij je ouders. Bij je vrienden ben je vaak losser, vrolijker en drukker, terwijl je bij je ouders liever op je kamer je eigen dingen doet. Op school laat je ander gedrag zien, dan op stage en in je bijbaan. Aan de hand van verschillende dieren die beschikken over verschillende eigenschappen en karaktertrekken, doe je onderzoek naar je eigen gedrag. Welk gedrag laat je gemakkelijk en snel zien? Welk gedrag zit meer op de achtergrond? Wat laat ik vrijwel aan niemand zien. Dieren denken hier niet over na. Bij een aap zie je wat een aap doet. Aan de hand van de verschillende beschrijvingen van de dieren en hun manieren, kan je toetsen welk gedrag/welk dier de meeste overeenkomsten heeft en die je herkent en laat zien. Het is leuk om te weten dat je kunt reflecteren over gedrag en gedrag kunt aanpassen. Wij kunnen kiezen en hoeven niet alles na te apen.

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

- A) Lees de oefening klassikaal door.
- B) Bekijk de dierenkaarten individueel, in welk dier herken jij jezelf het meest?
- C) Presenteren van het zelfgekozen dier aan de klas (en de docent doet mee, tuurlijk). Bespreek klassikaal of het zelfgekozen dier wordt herkend.

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

Deel A	10 minuten
Deel B	10 minuten
Deel C	60 minuten
Afronding en nabespreking	10 minuten

- Rond af met het maken van het geluid van het gekozen dier

Oefening 10

Dierenmanieren voor de student

1. Struisvogel - Kop in 't zand

1 EIGENSCHAPPEN
Ik kan goed op het laatste moment werken en ervaar de stress van de docent of klasgenoten anders. Ik kan goed op mijn eigen manier werken. Ik heb weinig aandacht nodig van mijn omgeving. Ik heb een rijke binnenwereld met enorm veel mogelijkheden. Ik ga graag mijn eigen gang.

2. Vogel - Wegvliegen

2 EIGENSCHAPPEN
Ik ben bedachtzaam, reflectief, kalm en fantasierijk. Ik wil horen wat je van mij verwacht, daar voldoe ik graag aan. Ik wil bij je in de buurt zijn en stel vragen. Ik vind alleen werken fijn.

3. Kat - Haren in de nek

3 EIGENSCHAPPEN
Ik ben spontaan, creatief en speels. Ik houdt van grappen maken, ik wil graag plezier hebben en ben energiek.

Oefening 10

4. Leeuw - Zelfbewust

4 EIGENSCHAPPEN
Ik ben overtuigend, direct en charmant. Ik kan me aanpassen als het moet. Ik houdt van spanning en actie.

5. Olifant - Zorgzaam

5 EIGENSCHAPPEN
Ik ben gewetensvol, toegewijd en opmerkzaam. Ik heb een mening over veel zaken en kan deze onderbouwen. Ik ben loyaal.

6. Kleefkever - Plakken

6 EIGENSCHAPPEN
Ik ben sensitief, warm en meelevend. Ik wil graag mijn gevoelens delen met anderen. Ik geef veel om anderen. Ik heb aandacht voor mijn omgeving.

7. De haas - Het hazenpad kiezen

7 EIGENSCHAPPEN
Ik ben verantwoordelijk en snel. Ik denk graag logisch en georganiseerd. Ik wil graag meedenken en feiten weten.

Oefening 10

Dierenmanieren

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Vormgeven aan kwaliteiten en eigenschappen
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'persoonlijke eigenschappen'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, klei, waterverf, kwasten, dierenkaartjes met eigenschappen, dieren omschrijvingen en een pen

Vooruit denken

- Bereid vooraf de ruimte voor, zorg voor voldoende materialen, plek en ook dat de ruimte vies mag worden en schoon achter gelaten wordt. Zorg ervoor dat er mogelijkheden zijn dat voorbeelden van dieren binnen handbereik zijn of in de ruimte hangen. Gebruik gekleurde klei, die aan de lucht kan drogen.

STAP 1 **Hoe bouw ik mijn les op**

- Boetseer met gekleurde klei het dier, laat het opdrogen aan de lucht
- Trek een vierkant op de vloer van het klaslokaal en plaats daarbinnen alle dieren van je klas. Iedereen bepaalt voor zijn dier de eigen plek in de ruimte van het vierkant
- Maak een foto hiervan met je telefoon

STAP 2 **Hoeveel tijd heb ik**

- Deel A 75 minuten
  Afronding en nabespreking 15 minuten
- Rond af met het maken van een foto en gezamenlijk het lokaal weer in orde maken.

STAP 3 **Ga aan het werk, zorg voor muziek en wat lekkers.**

Les 8

Dierengesprekken

Oefening 11

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Vormgeven aan kwaliteiten en eigenschappen
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'persoonlijke eigenschappen'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, de kleidieren, de dierenomschrijvingen en een pen

Vooruit denken

- Bereid vooraf de ruimte voor, dieren in dezelfde opstelling neerzetten

STAP 1

Wat leuk is om te weten

Wanneer je naar de plattegrond van de dieren kijkt, kan het goed zijn dat je een aantal overeenkomsten ziet zoals het in de klas gaat. Soms ook, zoals het thuis of op je stageadres gaat. Het brein van mensen is in eerste aanleg een reptielenbrein. We kunnen niet zonder dit reptielenbrein. Hier zitten vitale functies als; hartslag, bloeddruk, ademhaling. Daar hoef je niet over na te denken, dat gaat helemaal vanzelf. Op dit punt kan je een goede vergelijking maken met dieren. Dat is wat wij overeenkomen met elkaar. Hoe rustiger dit reptielenbrein is, des te veiliger voel jij je als mens in de klas. Om je veilig te voelen zoek je een plek in de klas die rustig is, dat komt overeen met wat dieren doen in de natuur.

Oefening 11

Dierengesprekken

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

- Trek een vierkant op de vloer van het klaslokaal en plaats daarbinnen alle dieren van je klas zoals op de eerder gemaakte foto
- Voer klassikaal een gesprek hierover aan de hand van de vragen

STAP 3 Hoe bouw ik mijn les op

Deel A	10 minuten
Deel B	70 minuten
Afronding en nabespreking	10 minuten

STAP 4 In gesprek met elkaar

- Vertel aan elkaar waarom je dier op die gegeven plaats staat
- En wat heb jij als jouw dier nodig om je in de klas op je gemak te voelen?
- Wat gebeurt er als je omgeving niet aan je behoeftes voldoet?
- Hoe reageer jij dan?

BEWAREN

- Maak een foto van alle dieren in de plattegrond en hang het op in de klas
- Voer regelmatig als klas een gesprek over de plattegrond en je plek daarin
- Is er aan het einde van het schooljaar iets veranderd?
- Ben je een ander dier geworden?

Dialoog der dieren

Oefening 12

Aansluiting bij de Bond der Dieren

Lesdoelen

- Bewustzijn van eigenschappen en behoeften
- Bewustzijn van negatief gedrag
- Opbouwende feedback geven aan de ander; 'Wat heb ik nodig'
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'leren communiceren over persoonlijke eigenschappen'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, Dierenkaarten in dit hoofdstuk en een pen

STAP 1

Hoe bouw ik mijn les op

A) Lees de kaart die past bij jouw dier
B) Leerlingen werken verder in tweetallen
C) Voer klassikaal een gesprek hierover aan de hand van de onderstaande vragen en maak er een slinger (verslinger dit in een TIPslip, werkblad 5)

Oefening 12

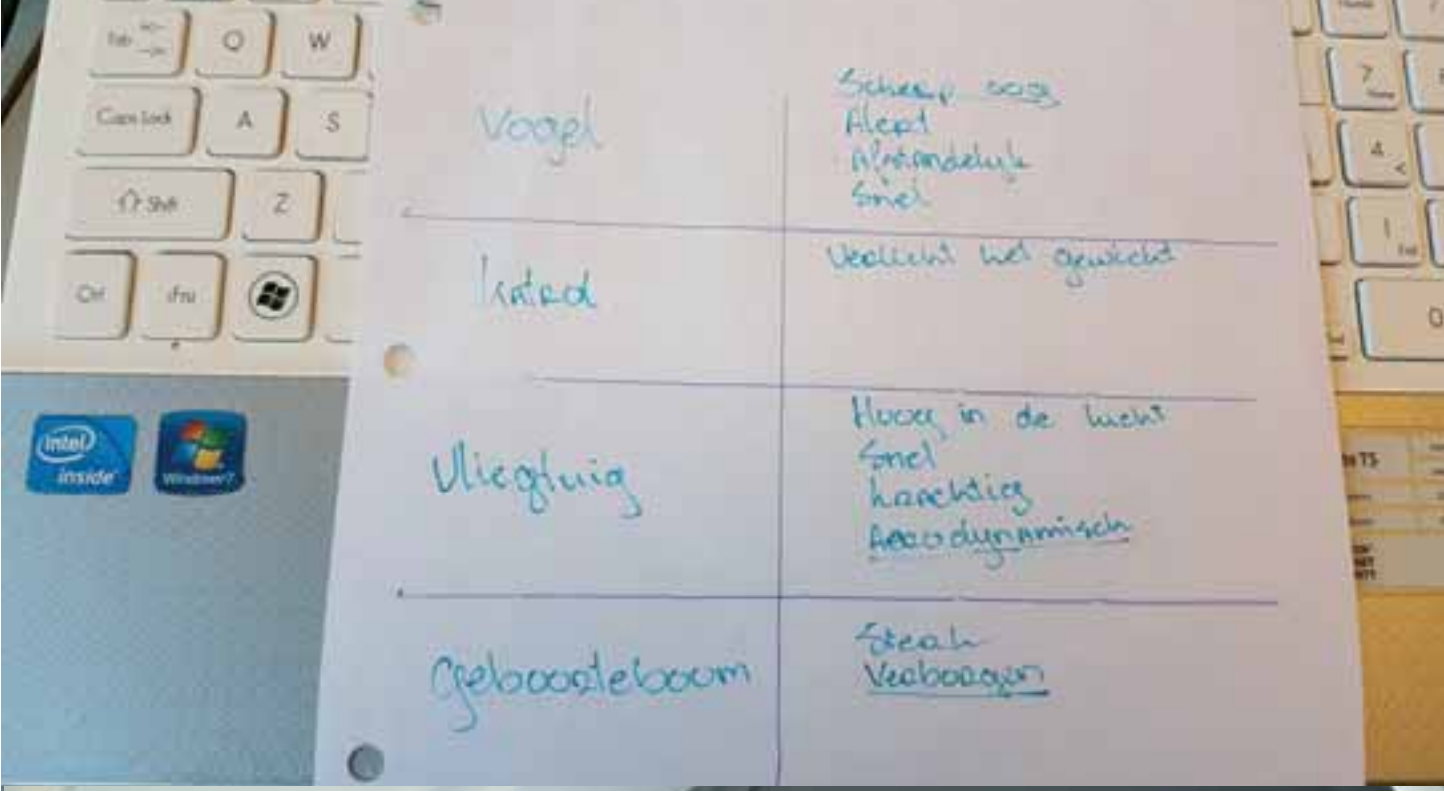
Dialoog der dieren

STAP 2 Hoeveel tijd heb ik

● Deel A	Werk in tweetallen, 5 minuten per persoon
● Deel B	15 minuten per persoon
● Deel C	Klassikale inventarisatie
TIPS voor de coach	40 minuten
Afronding en nabespreking.	10 minuten

STAP 3 In gesprek met elkaar

- Deel in tweetallen of jij je herkent in het negatieve gedrag
- Deel in tweetallen welke drie TIPS jij het beste voor jou vindt
- Bespreek in tweetallen of je coach jou dit zou kunnen aanbieden, bewerk dit in een SLIPTIPslinger (Zie werkblad 5)
- Schrijf naar aanleiding van deze oefening op welk negatief gedrag genoeg geweest is. Schrijf dit eerst in klad op werkblad 4 en gebruik daarna de blaadjes (werkblad 3). Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de L-kant, al vallend naar beneden op de grond


Vogel
Scherp
zag
Vliegtuig
Hoog in de lucht
Snel
Aerodynamisch
Geboomteboom
Steeds
Veelbeegen

Oefening 13

Mijn klas is net een dierentuin

7 instructiebladen over wat helpt in de communicatie

Oefening 13

1 Struisvogel - Kop in 't zand

EIGENSCHAPPEN

Ik kan goed op het laatste moment werken en ervaar de stress van de docent of klasgenoten anders. Ik kan goed op mijn eigen manier werken. Ik heb weinig aandacht nodig van mijn omgeving. Ik heb een rijke binnenwereld met enorm veel mogelijkheden.

BEHOEFTE

- Erkenning voor de eigenheid van de student

Wanneer er niet voldaan wordt aan de behoefte/erkenning van de student
Wanneer er geen communicatie is

NEGATIEF GEDRAG

- Ik blijf weg, vind het moeilijk om in een groep te werken en met de docent in contact te blijven. Ik denk vaak anders over onderwerpen dan mijn klasgenoten en vraag mij regelmatig af of ik wel op de juiste plek in de klas, in de opleiding zit. Ik heb moeite met hiërarchie en systemen waar ik in moet passen. Als de opdrachten te abstract, groot en onoverzichtelijk zijn, bedenk ik mijn eigen strategie.

WAT KAN IK DOEN

- Laat de student zien dat hij welkom is ('Wat fijn dat je er bent, ik ben altijd blij als ik jou zie')
- Maak de taak klein en geef persoonlijk opmerkingen bij een taak
- Geef persoonlijke opmerkingen bij de beoordeling van een taak
- Start samen te werken in tweetallen met een kleine opdracht
- Maak de studenten verantwoordelijk voor een door hem/haar bedacht weektaak die serieus wordt genomen door jou als docent (en daarmee door de klas)
- Onderzoek of de route naar de opdrachten aangepast kan worden aan de talenten van de student. Het eindpunt is voor iedereen hetzelfde, de weg er naar toe is maatwerk
- Gebruik verzorgende communicatie; zacht, langzaam, erkennend, geduldig en naast elkaar
- Laat de student iets vertellen wat belangrijk is voor hem/haar

Oefening 13

2 Vogel - Wegvliegen

EIGENSCHAPPEN

Ik ben bedachtzaam, reflectief, kalm en fantasierijk. Ik wil graag horen wat je van mij verwacht, daar voldoe ik graag aan. Ik wil bij je in de buurt zijn en stel graag vragen. Ik vind alleen werken fijn.

BEHOEFTE

- Erkenning voor de student om alleen te werken
- Reflecteren op de opdrachten
- Heldere instructie

Wanneer er niet voldaan wordt aan de behoefte/erkenning van de student
Wanneer er geen communicatie is

NEGATIEF GEDRAG

- Ik ga gapen in de klas en wordt moe, ik moet regelmatig naar de WC of heb nog klusjes in het gebouw te doen, wel op andere plekken. Ik sluit mij af stel geen vragen en wacht passief af. Ik 'vlieg weg' in de klas. Start met de opdrachten en maak ze vaak niet af. Ik ben traag in het bij elkaar zoeken van mijn spullen

WAT KAN IK DOEN

✓ Hoe kan ik (eigen) reflectietijd inbouwen?

- Geef de student af en toe de mogelijkheid om alleen te zijn
- Stuur ze uit om een boodschap (kopiën maken, camera lenen, servicebalie)
- Biedt ze een afgeschermde studieplek
- Geef ruimte om de opdrachten alleen te maken
- Geef een heldere instructie
- Geef aan welke opdracht eerst en welke daarna (geef de prioriteiten aan)
- Maak een afvinklijst met punten die in volgorde gedaan moeten worden
- Gebruik directe communicatie; heldere toon, korte zinnen, instructie en laat ze de instructie herhalen (in kleine stukjes)
- Geef de mogelijkheid om te reflecteren op de opdracht met verschillende werkvormen (gedichten maken, tekenen) en geef ze de tijd (een week kan prima)

3 Kat - Haren in de nek

Oefening 13

EIGENSCHAPPEN

Ik ben spontaan, creatief en speels. Ik houd van grappen maken, ik wil graag plezier hebben en ben energiek.

BEHOEFTE

- Erkenning voor de student aan speels contact

Wanneer er niet voldaan wordt aan de behoefte/erkenning van de student
Wanneer er geen communicatie is

NEGATIEF GEDRAG

- Ik laat dingen uit mijn handen vallen, sta op zonder toestemming, houd me van de domme, jammer en klaag. Ik kan de klas verstoren. Ik gooi met dingen, neem wraak en geef anderen graag de schuld. Ik haal van alles uit de kast en zeg graag 'ja maar'.

WAT KAN IK DOEN

✓ Hoe kan ik dit leuk maken?

- Bied spelvormen en andere activiteiten aan die meerdere zintuigen aanspreken
- Gebruik ICT materiaal , computerwerk en simulaties
- Werk in teams en laat ze samenwerken
- Vertel af en toe een mop
- Geef demonstraties
- Laat de student een mop vertellen
- Gebruik cartoons in de klas en in het werk en de opdrachten
- Doe iets onverwachts voor deze student
- Gebruik in de communicatie, metaforen en grappen, speel in de communicatie, overdrijf
- Gebruik verschillende didactische werkvormen; muziek maken, dansen, tekenen, spelen en andere fysieke werkvormen

Oefening 13

4 Leeuw - Zelfbewust

EIGENSCHAPPEN

Ik ben overtuigend, direct en charmant. Ik kan me aanpassen als het moet.
Ik houd van spanning en actie.

BEHOEFTE

- Erkenning voor de student aan speels contact

Wanneer er niet voldaan wordt aan de behoefte/erkenning van de student
Wanneer er geen communicatie is

NEGATIEF GEDRAG

- Ik wil 'cool' overkomen, sta op zonder toestemming, maak opdrachten niet af, neem zaken over, stel confronterende vragen en val in de rede. Ik geef anderen de schuld en breek of negeer de regels. Ik zeg vaak 'je of jij'.

WAT KAN IK DOEN

✓ Hoe kan ik actie en uitdaging bieden?

- Geef duidelijke aanwijzingen
- Beweeg en gebruik gebaren tijdens het lesgeven en de instructie
- Laat de student een uitleg verzorgen over een opdracht
- Zorg voor competitie en competentie in je klas
- Geef zo-nu-en-dan een bliksembeurt
- Geef regels hoe met anderen mag worden samen gewerkt
- Gebruik directieve communicatie; heldere, korte zinnen en instructie, geef aan wat je verwacht aan gedrag en aan resultaat
- Geef regels voor demonstraties
- Leg uit 'dit zijn de klasse manieren' en houd je hier aan als docent en student
- Geef aandacht en bevestiging
- Geef de mogelijkheid om af en toe te onderhandelen
- Laat de student staand werken en nadenken
- Maak de koppeling tussen wat je leert in de klas en hoe je dit gebruikt en nodig hebt in het beroepsdomein

5 Olifant - Zorgzaam

Oefening 13

EIGENSCHAPPEN

Ik ben gewetensvol, toegewijd en opmerkzaam. Ik heb een mening over veel zaken en kan deze onderbouwen. Ik ben loyaal.

BEHOEFTE

- Erkenning voor het werk van de student, zelfstandigheid en overtuigingen

Wanneer er niet voldaan wordt aan de behoefte/erkenning van de student
Wanneer er geen communicatie is

NEGATIEF GEDRAG

- Ik word 'rigide' over de juiste manier (die dan vaak mijn manier wordt). Ik ga vaker zeggen 'je moet'. Ik wordt achterdochtig en wantrouwend. Ik krijg dan kritiek op anderen en word koppig en stellig in mijn overtuigingen. Ik ga mijn werk corrigeren of maak het opnieuw en ben overbezorgd waar het mijn eerlijkheid betreft.

WAT KAN IK DOEN

✓ Hoe kan ik zorgen dat de taak waardevol is?

- Geef complimenten over het gemaakte werk
- Eer eerst de inspanningen alvorens over te gaan tot correctiewerk
- Stel gemaakt werk tentoon
- Geef een leiderschapsrol in de klas
- Betrek deze studenten bij projecten en initiatieven voor goede doelen en acties
- Vraag ze om mee te denken aan projecten die bijdragen aan een gezellige klas, of school of veiligheid stimuleren
- Organiseer een debat in de klas
- Geef tastbare beloningen.
- Laat deze student, andere leerlingen helpen
- Bedank ze voor het geven van een mening
- Geef het doel aan van de opdracht en relevantie ervan voor school of werk/stage
- Respecteer hun mening
- Stel veel vragen aan deze student
- Communiceer vragend (non-directief)

Oefening 13

6 Kleefkever - Plakken

EIGENSCHAPPEN

Ik ben sensitief, warm en meelevend. Ik wil graag mijn gevoelens delen met anderen. Ik geef veel om anderen. Ik heb aandacht voor mijn omgeving

BEHOEFTE

- Erkenning voor persoon en zintuigelijke prikkeling

Wanneer er niet voldaan wordt aan de behoefte/erkenning van de student
Wanneer er geen communicatie is

NEGATIEF GEDRAG

- Ik kan geen besluiten nemen, ik haal mijzelf naar beneden. Ik wil graag bevestiging. Ik wil aandacht van de docent, ik moet vaak om mijzelf lachen. Ik ben gespannen bij toetsen en maak dan klunzige fouten. Ik huil gemakkelijk en bij disharmonie in de klas of bij de docent, wordt ik verdrietig of ik verstar.

WAT KAN IK DOEN

✓ Hoe kan ik persoonlijke erkenning geven en begrenzen?

- Laat de student zien dat hij welkom is ('Wat fijn dat je er bent, ik ben altijd blij als ik jou zie'). En geef aan welke plek vandaag past
- Maak de taak klein, geef persoonlijk opmerkingen en maak een afspraak wanneer de student bij je kan komen
- Geef persoonlijke opmerkingen bij de beoordeling van een taak
- Start samen te werken in tweetallen
- Maak de studenten verantwoordelijk voor een door jou bedachte weektaak
- Gebruik verzorgende communicatie; zacht, langzaam, erkennend, geduldig en begrensd
- Laat ze één ding vertellen/voorbeeld geven wat belangrijk is

Oefening 13

7 De haas - het hazenpad kiezen

EIGENSCHAPPEN

Ik ben verantwoordelijk en snel. Ik denk graag logisch en georganiseerd. Ik wil graag meedenken en feiten weten.

BEHOEFTE

- Erkenning van werk en tijdsstructuur

Wanneer er niet voldaan wordt aan de behoefte/erkenning van de student
Wanneer er geen communicatie is

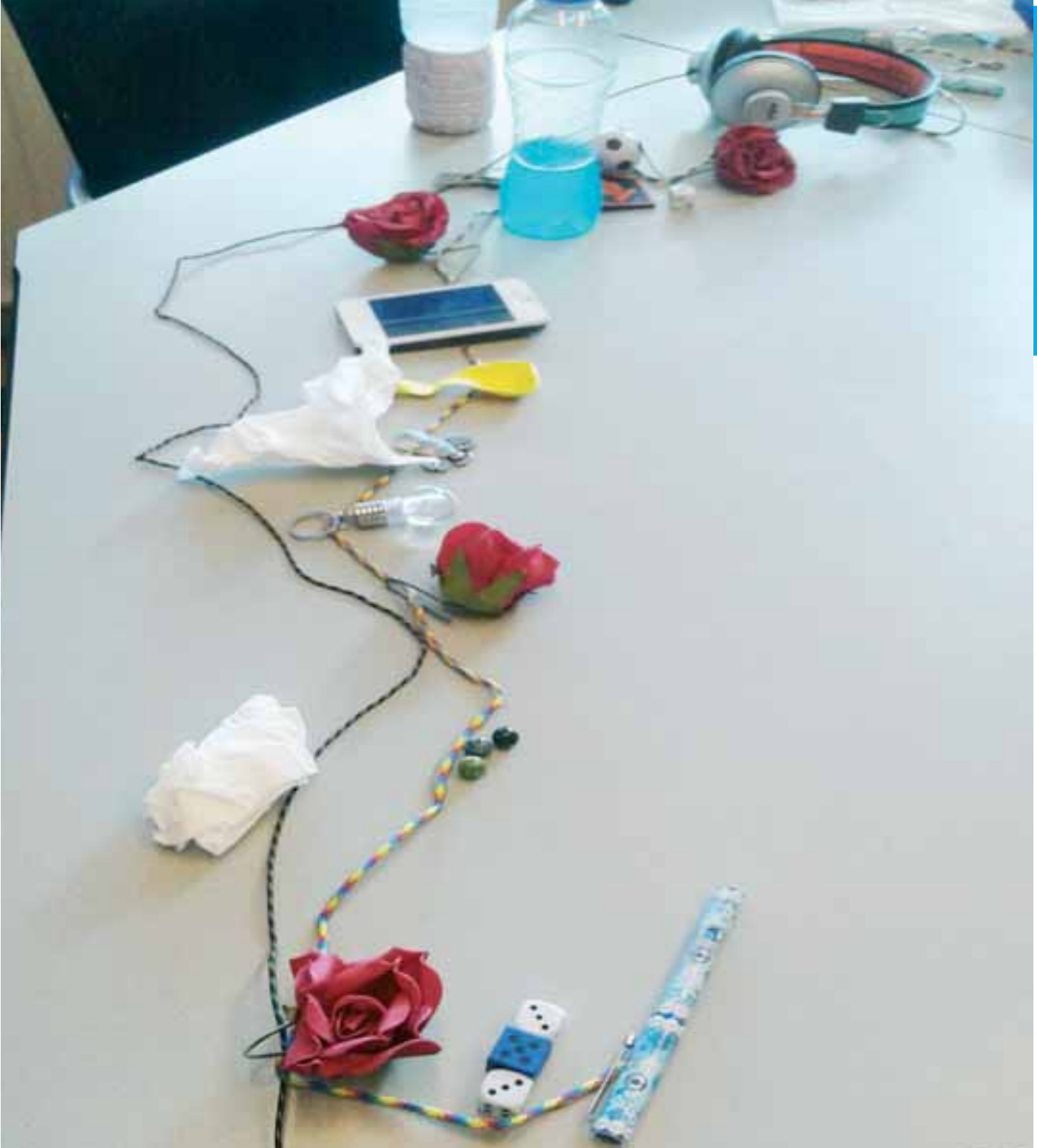
NEGATIEF GEDRAG

- Ik wil controleren en de groep overnemen, ik vertel anderen wat ze moeten doen en neem veel te veel werk op mij. Ik hou niet van veranderingen in de planning en ik wil het graag perfect en in één keer goed doen. Ik doe mijn werk steeds opnieuw om het nog beter te maken. Ik wil vooraf weten of iets meedoet voor een toets en hoe de weging is.

WAT KAN IK DOEN

✓ Hoe kan ik erkenning geven en structuur in tijd aanbrengen?

- Geef positieve opmerkingen over de vragen die gesteld worden, geef aan dat je het slimme vragen vindt
- Geef openlijk waardering voor de prestatie die geleverd is
- Stel werk tentoon
- Laat ze voor de groep iets uitleggen
- Gebruik werkboeken en taakplanningen
- Maak een week-, maand en jaarplanning
- Volg de afgesproken tijdplanning
- Laat ze een les bedenken en deze geven
- Geef feiten en veel informatie
- Gebruik in de communicatie veel vragen (Non Directief Counselen)
- Laat ze een certificaat maken als beloning
- Maak gebruik van de kennis die ze hebben over specifieke onderwerpen



Hoofdstuk 2

Back to Roots

Verhaal : Machtig mooie meiden

Theorie in een notendop : Systemen in het onderwijs
Te bespreken dilemma's in het onderwijs

Lessen & Oefeningen : 14 De lijn van mijn leven
15 Lastp(l)akken en helden
16 Waar ik het beste in ben

Hoofdstuk 2

Back to Roots

Machtig mooie meiden

Hij wordt doorverwezen omdat hij een kort lontje heeft. 'Misschien agressie regulatie?', staat er bij zijn aanmelding met een vraagteken. Zodra hij op de stoel neerploft zit hij op z'n praatstoel. Hij vertelt honderduit over zijn leven dat, als je het heel goed bekijkt, geslaagd is. Nou ja, niet in alle opzichten maar vooral in relatie tot de meiden. Hij haalt een leren mapje uit zijn zak en showt met een grote grijns een serie jonge, vrolijk kijkende meisjes. 'Kijk, machtig mooie meiden' zegt hij en zijn stem verdrinkt in hun schoonheid. 'Ik zie ze wel naar mij kijken', zegt hij. 'Nu moet ik gaan, zal ik nog eens terug komen?' Hij is welkom en zodra er een tussenuur is, een pauze, of een les waar hij niet welkom is, komt hij. Graag! Gretig! Met altijd de machtig mooie meiden op zak. Soms is hij moe. Soms afwezig. Altijd gespannen en op zijn hoede. Langzaam vertelt hij in fragmenten over zijn leven. Hoe zijn ouders gescheiden zijn. Mijn moeder was ziek in haar hoofd, zegt hij. Hoe zijn vader en zijn nieuwe vriendin samen illegaal wiet kweken. Stroom aftappen. Handeltje hier en daar hebben, totdat iemand hen verraadt en aangifte doet bij de politie. Op zo'n moment wordt hij boos, dan spannen alle spieren zich en slaat hij met de vuist op tafel. 'Kort lontje?', vraagt hij ik heb wel 10 redenen om woedend te zijn. Dan ontploft hij en ontstaat na de woede een onophoudelijke stroom verdriet, die dwars door zijn lichaam trekt. Z'n leren mapje laat hij iedere keer zien. Het leven wordt te complex voor Gerlof. Hij krijgt opdrachten van zijn vader vanuit diens voorlopige hechtenis en zorgt ondertussen voor drie jongere kinderen. Het gezin waar hij bij hoort is samengesteld. Twee oudere zussen wonen en werken buitenshuis. Eén van hen is advocaat in Rotterdam. Dagelijks bellen ze elkaar. Gerlof wordt overspoeld door adviezen en tips en wat hij allemaal kan, mag en moet doen. Een oudere broer zit in dezelfde handel als zijn pa. Er wordt professionele hulp ingeschakeld en de jongere kinderen ondergebracht in een voor hen veilige situatie. Gerlof blijft in het huis van zijn pa en wordt gek van alles wat hij moet doen. Hij heeft geen energie meer voor school. Verzuimt en redt zich ternauwernood. Uiteindelijk stel ik hem voor om voor zichzelf ook een adres te zoeken waar het warm, geregeld, gestructureerd is. Hij is bang en weet niet of hij zoiets als kamerbegeleiding wil. We gaan in ieder geval naar Loppersum bij een particulier opvangadres. De machtig mooie meiden zitten achter in zijn zak.

Systemen in het onderwijs

Hoofdstuk 2

In dit hoofdstuk gaat het over hoe de familie van een deelnemer, van invloed kan zijn op het gedrag van diezelfde deelnemer in de klas.

Een familiesysteem kan je gemakkelijk vergelijken met een mobile, die soms heftig heen-en-weer kan bewegen. Een mobile kent een evenwicht, dat bij het minste en geringste uit balans kan raken. Zeker wanneer er een poppetje wegvalt of er steeds afvalt, is de balans tijdelijk ver te zoeken. Er zal iets moeten gebeuren om een nieuw evenwicht te vinden.

In elk systeem reageren mensen op elkaar. Kijk naar je eigen team waar je deelgenoot van bent, naar de klas waar je coach van bent. Zo kan het zijn dat een collega van jou moet vertrekken omdat zijn of haar contract niet verlengd wordt. Er gebeurt dan van alles in het teamsysteem, of er komt een nieuwe collega voor in de plaats en ineens ben je én een collega kwijt én ben jij niet meer de jongste in het team. Dat vraagt om een nieuwe balans, die bij sommige collega's (vaak tijdelijke) onrust meebrengt zoals; onzeker, boos, voorzichtig zijn naar je leidinggevende en/of collega's, ontwijken van teamgelegenheden, tijdelijk wat afstand nemen, of juist er helemaal in duiken. Je merkt aan jezelf dat door een verandering in je team, jij ook (tijdelijk) moet wennen aan de veranderingen. Dit uit zich mentaal in; piekeren, nadenken, verzonnen oplossingen. Emotioneel; onzeker, verward, boos, etc.. En in gedrag; terug trekken, minder of juist meer overleggen, conflicten (of juist niet),etc.

Hoofdstuk 2

Theorie in een notendop

Kinderen en jongeren zijn extreem gevoeliger voor tijdelijke en voor sommige permanente onrust (bijvoorbeeld; mishandeling, chantage, vluchten, ziekte en vecht-scheiding van ouders). Het is van belang om te weten dat gebeurtenissen in het gezin, in de familie geschiedenis én de manier waarop geleerd is hierop te reageren, van directe invloed is op het gedrag en de reacties van een deelnemer (en ook van de coach) in de klas. Hieronder een voorbeeld van Nienke.

- *Nienke haar moeder heeft een psychiatrische aandoening, die haar soms heel lief, aandachtig en zorgzaam maakt en op andere momenten, onvoorspelbaar, gevaarlijk en gemeen maakt. Haar moeder heeft twee gezichten. Nienke heeft geleerd om gedurende haar hele leven op haar hoede te zijn en veel ouderlijke taken van haar moeder over te nemen. Ondanks dat haar vader erg zijn best voor het gezin heeft gedaan (en blijft doen), moest hij ook 'gewoon' werken en voor inkomen zorgen. Ze heeft goed geleerd niet teveel tot last te zijn en onzichtbaar te worden. Nienke komt bij ons in de begeleiding omdat haar coach haar doorverwijst. Nienke doet de opleiding tot Verzorgende en Verplegende op niveau 3. Nienke haalt goede schoolresultaten. Daarnaast loopt ze stage in het ziekenhuis op een afdeling waar mensen dood gaan (terminale patiënten). Ze mag na het behalen van haar diploma bij dit stageadres blijven, ze krijgt een vast contract aangeboden. Nienke is nu 23. Nienke heeft met een aantal docenten steeds vaker problemen.*
  Deze problemen uiten zich in meningsverschillen en koppigheid van Nienke. De onrust in Nienke uit zich door veel te giebelen of in lachen uit te barsten, te wiebelen op haar stoel en veel vragen te stellen. De coach vindt dat ze klasgenoten hierin meeneemt. Nienke zelf heeft op- en aanmerkingen over de wijze waarop er les wordt gegeven en wil graag wat minder last hebben van haar onrust en onzekerheid.

Wat Nienke goed heeft geleerd is om in actie komen, wanneer de situatie uit de hand dreigt te lopen. Immers dat kent ze maar al te goed vanuit haar eigen achtergrond. In de klas wordt deze trigger gemakkelijk aangeraakt door verschillende en uiteenlopende situaties. In het geval van Nienke vinden een aantal docenten het niet gemakkelijk om aan deze groep les te geven. Hier is Nienke gevoelig voor. Nienke heeft als een tweede natuur, de neiging om het 'op te gaan lossen' voor de coach. Waar haar moeder niet in staat was door haar ziekte om tegen Nienke te zeggen 'Stop daarmee', doet de coach dit wel. Dit is nieuw voor Nienke en hier weet ze -nog- niet goed mee om te gaan. Een andere strategie is nodig voor Nienke om te leren dat volwassenen verantwoordelijk zijn voor hun eigen handelen en dit ook kunnen. Nienke is verantwoordelijk voor haar handelen. Nienke begreep dit goed en pas daarna werd het moeilijk, immers haar erkenning als kind, als dochter bestond uit het redden van haar moeder, door goed voor haar broertje en vader te zorgen.

Familiesystemen

Ieder mens wordt geboren uit een vader en een moeder, die in hun leven ook geboren zijn uit een vader en een moeder en als kinderen geworteld zijn in hun familiesysteem. Zo ontwikkelen zich familiesystemen zich tot belangrijke sociale systemen. Wanneer we de kenmerken van een familiesysteem gaan vergelijken met de kenmerken van een levende (lichaams-) cel, dan zitten hier een aantal overeen-komsten in. Het belangrijkste doel van een cel is tweeledig, je doet als cel waar je voor gemaakt bent en als je niet goed meer werkt sterf je af. Met deze bijzondere cel dynamiek houdt het systeem van het lichaam zichzelf in stand. Zo werkt het met een familiesysteem ook. Een familiesysteem wil zichzelf in stand houden en heeft daar veel voor over. Kinderen en jongeren zijn hier gevoelig voor. Ze doen graag wat ouder(s) van hun verwachten, ze willen namelijk bij dit systeem blijven horen, dat is van levensbelang voor kinderen en jongeren. Onbewust ervaren kinderen dat ze alleen op deze manier erbij 'blijven' horen. Sommige kinderen betalen hier een hoge

tol voor, denk bijvoorbeeld aan vroegkinderlijk (seksueel) misbruik. We spreken in dit verband wel van loyaliteit. Loyaliteit betekent: de **eigenschap dat je iemand of iets altijd steunt en niet alleen laat**. De loyaliteit van kinderen voor hun ouders is heel sterk, ook wanneer deze in sommige gevallen al overleden zijn.
Annelies Onderwaater (klinisch psycholoog, psychotherapeut), spreekt in dit verband wel van een 'onverbrekelijke band'.
Vanuit deze loyaliteit kunnen kinderen en jongeren gedrags- en leerstrategieën ontwikkelen die hulpzaak zijn bij het verdere leven en overleven in het gezin van herkomst. Die echter verder in hun leven, zoals in het onderwijs, behoorlijk in de weg kunnen zitten.

*Mike is een jongen die snel het label 'Kind van de rekening' mee zou kunnen krijgen. Mike is zo'n jongetje dat alles goed zou maken voor zijn ouders, het beter zou doen. Geboren bij een moeder met grote psychische conflicten die de continuïteit in de zorg niet kon waarmaken. Die dagen en nachten zelf hulp en begeleiding nodig had. Meegenomen door zijn vader die een carrière maakte binnen het criminele circuit. Mike was erbij, bij de overvallen met veel kabaal en geweld, getuige van een moord waardoor er ook bij hem een stukje doodging. Mike heeft goed geleerd te zwijgen over wat je ziet en wat je hoort. Hij heeft ook geleerd om te verdwijnen, om zelf geen klappen te krijgen.
Mike wordt doorverwezen omdat zijn absentie 'de pan uit rijst' volgens zijn coach. Verder vindt zijn coach dat hij regelmatig bleek en zweterig is, vermoeid oogt, komt en gaat wanneer hij wil, zeker wanneer de stress oploopt en soms kort door de bocht reageert.*

In het voorbeeld van Mike lezen we dat: 'Zwijgen en verdwijnen' twee leerstrategieën zijn die Mike goed geleerd heeft als de stress toeslaat. In het onderwijs reuze onhandig. Wat Mike moet leren is vragen stellen en blijven wanneer de stress toeneemt. Het helpt Mike om te weten waar zijn gedrag

vandaan komt en ook dat er geen oordeel zit op wat de coach van zijn ouder(s) vindt. Mike blijft van zijn vader en moeder houden en tegelijkertijd mag hij ze haten. Beiden zijn werkelijkheid en waarheid, dat is loyaliteit die ingewikkeld is. Dat hij hierover mag zwijgen kan juist heel helpend zijn. Voor de derde keer een studiecontract of voor de vierde keer een planning maken helpt niet. Als de strategie niet besproken wordt en Mike niet geholpen wordt en tijd krijgt voor het aanleren van een nieuwe strategie.

Samenvattend, twee belangrijk dynamieken in de klas

1. **Alles hangt samen met alles….metafoor van een Mobile**
   De klas als systeem is te vergelijken met een mobile die steeds en continue een balans-evenwicht zoekt. Leerlingen reageren hierop met voor hun voor de hand liggend gedrag. We hebben hierover in de inleiding geschreven. Zeker als er in de familiegeschiedenis grote breuklijnen voorkomen, zoals suïcide, verlies van een jong kind, oorlog, geweld, verslaving met destructief gedrag, zal ieder lid van de familie, bewust en onbewust bijdragen aan een nieuw evenwicht, waardoor de organisatie van het systeem in stand gehouden wordt. Dit merkt een coach in de klas.

2. **Alles hangt samen met alles….metafoor van een celorganisme**
   In de klas als systeem neemt iedere leerling ook zijn eigen systeem mee. Leerlingen zijn trouw aan dit systeem (gezin van herkomst). In het voorbeeld van Mike hebben we kunnen lezen hoe Mike loyaal blijft aan zijn gezin van herkomst en ook trouw blijft aan zijn gedrag wanneer de stress toeneemt.

The pattern which connects

De samenhang tussen die ene leerling in de klas en zijn systeem van herkomst en de klas als systeem, vraagt aandacht. Immers er zijn weinig klassen met maar 1 leerling. Er wordt veelal gewerkt met klassen van 25 leerlingen die allemaal deel uitmaken van een hen-omringende wereld van invloed. 'Het systemisch uitgangspunt richt zijn aandacht hoofdzakelijk op de onderlinge relaties, een kracht of een stroom die tussen mensen, tussen de leerlingen werkt. Onverschillig of dit zich in verbale of non-verbale communicatie uitdrukt. Simpel gezegd: 'wat één van ons doet heeft gevolgen voor alle anderen en effect op het geheel'. Bateson , een bioloog, noemt dat een patroon van de verbinding 'the pattern which connects'. Leerlingen willen verbinden, ook al laat gedrag iets anders zien.

Enkele eenvoudige praktische systemische inzichten voor in de klas:

1. Gedragspatronen kunnen worden veranderd. Veranderde gedragspatronen veranderen relaties. Dit is het terrein waarop een coach, met respect, kennis en achting voor het familiesysteem, gebruik van kan maken binnen de Lifestreamcoaching.
2. Er bestaan te strakke en te soepele omgangsvormen. Ben ik soepel, streng, strak en wat laat ik in mijn gedrag zien aan de leerlingen? Hoeveel ruimte heeft iemand nodig om zich te ontwikkelen, waar ontstaat er weerstand en trekt iemand zich terug.
3. Families hebben een eigen beeld van de werkelijkheid, om de wereld betekenis te geven (bijv. ' je kunt mensen niet vertrouwen of de vuile was houd je binnen'). Vergelijk het met door een gekleurde bril heen kijken, je ziet alles en je ziet het scherp, echter wel in je eigen kleur. Leerlingen kijken met deze bril naar de wereld om zich heen. De coach kan deze 'manier van kijken' respecteren en accepteren. Het begint met trouw blijven aan het beeld van de werkelijkheid, zoals zij dat van hun familie hebben meegekregen alvorens er een veranderingen kan plaats vinden. Zo kunnen leerlingen gecoacht worden om nieuwe betekenissen toe te kennen aan de omgeving en te kiezen welk gedrag daar het beste bij past.

Tijd, aandacht en kwaliteit

Tijd en kwaliteit hebben een onderlinge verhouding. Het begrip quality time is inmiddels aardig ingeburgerd. Tijd die ertoe doet. Tijd om elkaar te ontmoeten. In het onderwijs hebben we dikwijls tijd tekort. Willen we iedere leerling de aandacht geven die hij vraagt. En daarvoor is nooit tijd genoeg lijkt het wel. De Lifestream vraagt tijd voor contact én genereert kwaliteit. Dat heeft te maken met het richten van de aandacht. Het stellen van specifieke vragen versterkt kwaliteit zonder dat het extra veel tijd vraagt. Kwaliteit beïnvloedt het contact en verstevigt de pedagogisch-didactische relatie. Zou daar echt meer tijd voor nodig zijn?

Te bespreken dilemma's in het onderwijs

1. Hoe draagt meer tijd bij aan begeleidingskwaliteit?
2. Hoe draagt een kleine klas bij aan begeleidingskwaliteit?
3. Is er een ondersteuningsplan binnen jullie team waar het passend onderwijs betreft en wordt hiernaar gehandeld? Wat zou je aan dit plan willen toevoegen waardoor de begeleidingskwaliteit toe neemt?
4. Wat is het ambitieniveau van jullie team als het gaat om aantallen leerlingen met een zorgindicatie? Wat is het ambitieniveau van jullie als team om als basisondersteuning aan te bieden?
5. Welke ambitie hebben jullie als persoon en als team om verder te willen leren waar het passend onderwijs betreft?
6. Wat is een allergie in de begeleiding van leerlingen met een zorgindicatie?
7. Waardoor wordt jij in je primaire taak als coach het meeste gesteund in je begeleidings-ondersteuning naar leerlingen met een zorgindicatie?
8. Heb je een alternatief voor leerlingen met een zorgindicatie?
9. Is er voor jou ook een relatie tussen passend onderwijs en identiteit van de school?

Oefening 14

Les 9

De lijn van mijn leven

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Bewustwording van mijn levenslijn: van -9 maanden, geboorte, tot na mijn geboorte NU
- Bewustwording van gebeurtenissen die aandacht vragen
- Bewustwording van negatieve en positieve ervaringen/gebeurtenissen
- Aansluiting bij Persoonlijk ontwikkelingsplan: 'Dit kan ik al'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, koord, stenen, (kunst)bloemen, doosjes, blokjes, elastiekjes. Verzamel de voor jou belangrijkste gebeurtenissen in beelden. Dit kunnen foto's, kaarten, gedichten, agenda's, dagboeken, woorden en materialen zijn

STAP 1 **Wat leuk is om te weten:**

- Ieder mens is uniek. Je bent geboren en vanaf dat punt doe je ervaringen op. Je maakt allerlei dingen mee die je vormen tot de persoon die je nu bent. Als je terugkijkt vanaf nu naar je ervaringen en de verschillende keuzes die je gemaakt hebt, kun je ontdekken en zien wat van invloed is geweest. Voorbeeld? Het behalen van een middelbare school diploma of het overlijden van een dierbare of de scheiding van je ouders. Wij noemen dit ook wel scharnier punten. Het is dan net of je leven een draai maakt. Een soort keerpunt in jouw leven. Hierbij gaat het niet om de waarheid volgens anderen, maar hoe jij het ervaren, beleefd hebt en welke betekenis jij hier zelf aan geeft.

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

A) Lees de oefening door en maak de opdracht individueel
B) Bespreek na in tweetallen aan de hand van de vragen in deel A) op pagina 100

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

Deel A	60 minuten
Deel B	10 minuten per persoon
Afronding en nabespreking	10 minuten

- Maak een foto van je levenslijn en bewaar deze voor de volgende les

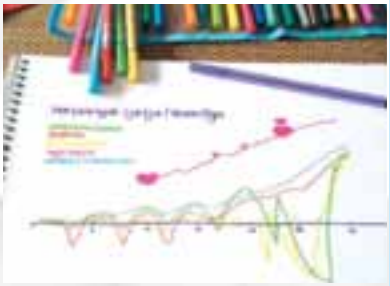
Oefening 15

Les 9

Aan de slag met de lijn van mijn leven

Je leert van jezelf door te kijken naar jouw levensloop. Het is waardevol om te kijken naar gebeurtenissen en ervaringen uit je leven, keuzes die je hebt gemaakt. Door met aandacht te kijken naar je leven worden talenten herontdekt en krijg je inzicht in drijfveren, kracht en passie. Door het creëren van een levensloop-plattegrond maak je jouw levensloop letterlijk zichtbaar.

STAP 1



- Je gaat je eigen levensloop-plattegrond creëren op een groot vel papier. Pak alle materialen die je hebt verzameld en gebruik de materialen die in het lokaal liggen om je levensloop zichtbaar te maken. Je mag helemaal zelf weten hoe jij je plattegrond wilt maken.

Nodig: koord, stenen, (kunst)bloemen, doosjes, blokjes, elastiekjes.
Leg een chronologische lijn van gebeurtenissen en ervaringen.
Leg van (voor de) geboorte tot op de dag van vandaag de stenen, bloemen, poppetjes, en ander 'bulk' - keep it simple - op ingrijpende gebeurtenissen die positief of negatief of misschien wel beiden waren.

STAP 2

Vertel HEEL kort over deze levenslijn aan de ander, de ander luistert.

- Kent je leven pieken en dalen? Valt er een dalende of stijgende beweging te ontdekken?
- Wat was het hoogtepunt in je leven en wat het dieptepunt?
- Is er sprake van een flatline in je levenslijn, een periode waarin zich geen hoogte- of dieptepunten hebben voorgedaan?

Lastplakken en helden

Oefening 16

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Bewustwording van mijn levenslijn: van -9 maanden tot na mijn geboorte NU
- Bewustwording van gebeurtenissen die aandacht vragen
- Bewustwording van negatieve en positieve ervaringen/gebeurtenissen
- Aansluiting bij Persoonlijk ontwikkelingsplan: 'Dit kan ik al'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, koord, stenen, (kunst)bloemen, doosjes, blokjes, elastiekjes

Vooruit denken

- Zorg ervoor dat de A-1 vellen binnen handbereik zijn

STAP 1 **Hoe bouw ik mijn les op**

A) Leg je levenslijn weer neer
B) Bespreek na in tweetallen aan de hand van de vragen op pagina 100-101
C) Bespreek klassikaal de vragen op pagina 100-101

STAP 2 **Hoeveel tijd heb ik**

Deel A	5 minuten
Deel B	25 minuten per persoon
Afronding en nabespreking	30 minuten

Schrijf na aanleiding van deze oefening een persoonlijk leerdoel en gebruik daarna de voetstappen op werkblad 2. Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de R-kant, stappen zettend richting groei.

Oefening 16

Lastplakken en helden

STAP 3

Aan de slag

DEEL A) Kies drie onderwerpen waar de ander jou vragen over mag stellen. Kies twee fijne onderwerpen en één minder fijn onderwerp. Start met één fijn onderwerp dan minder fijn en rond af met een fijn onderwerp.

DEEL B) De ander stelt hier vragen over:

- Kan je hier iets over vertellen?
- Als je er nu op terugkijkt, 'wat deed je daar, wat dacht je daar, wat zei je daar - wat voelde je daar - kan je die plek aanwijzen met je hand? Waar op je lichaam?
- Hoe is het nu voor je en wat wil je nu doen, zijn er opdringerige gedachten?
- Heeft deze gebeurtenis vandaag invloed op je leven - hoe dan? Hoe is dit van invloed op je huidige schoolwerk en /of functioneren?
- Hoe oud was je tijdens gebeurtenissen?
- Welke mensen waren belangrijk voor je in die periode?
- Wat waren de gevoelens en emoties die je toen had?
- Hoe is dat nu voor jou als je er aan terug denkt?
- Hoe is het om hier zo over te vertellen?
- Is er ook iets wat je niet vertelt?
- Op welke manier is je leven veranderd door deze gebeurtenis(sen)?
- In welk opzicht zou je leven verschillen als het niet had plaatsgevonden?
- Waar droom je nog wel eens van?
- Kun je twee, voor jou allerbelangrijkste, dingen noemen die jij van je vader hebt geleerd?
- Hoe pas je wat je geleerd hebt toe? Hoe gebruik je dat nu?

- Kun je twee, voor jou allerbelangrijkste, dingen noemen die je van je moeder hebt geleerd?
- Hoe gebruik je dat nu? Hoe pas je dit toe?
- Kun je dingen noemen die je, later of nu, anders gaat doen dan jouw ouders? Welke? Hoe?
- Zijn er in jouw gezin, familiezaken en familiegebeurtenissen waar niet over gesproken wordt?
- Zijn er onderwerpen waar dikwijls over gepraat wordt en die voor jouw gezin, familie belangrijk zijn?
- Kun je onderwerpen noemen waar je graag eens over zou willen kletsen met jouw ouders en je doet het niet? Wat houd je tegen?
- Wie is vanuit jouw gezin het meest een 'voorbeeld' of rolmodel voor jou? En waarom?
- Kun je twee voorbeelden geven van 'spannende situaties' in jouw gezin ? Wat zie je in een spannende situatie jouw ouders of één van je ouders doen als reactie op de spanning?

BEWAREN

- Maak een foto van alle levenslijnen en hang die GROOT op in de klas
- Voer regelmatig als klas een gesprek over de levenslijnen
- Is er wat aan het einde van het schooljaar veranderd?

DEEL C) Schrijf na aanleiding van deze oefening een persoonlijk leerdoel en gebruik daarna de voetstappen op werkblad 2. Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de R-kant, stappen zettend richting groei.

Oefening 17

Les 10

Waar ik het beste in ben....

Reacties op leren en leven

Met de volgende test kun je bepalen welke manieren van reageren je het meest gebruikt of je goed liggen. Met deze test krijg je inzicht in de manier waarop jij (soms) reageert en kun je ontdekken wat jouw specifieke reacties zijn;
Hoe doe jij dat nou? (en hoe doet jouw coach dat?).

Geef met een cijfer van 1 tot en met 10 aan in hoeverre de beweringen hieronder op jou slaan. 1 Betekent 'slaat nergens op' en 10 betekent 'klopt precies' . Als je merkt dat je je score (al is het maar een beetje) mooier wilt maken, doe dat dan direct.

Score 1 t/m 10

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Ik doe mijn stinkende best en het lukt niet.										
2. Mijn vrienden vinden mij een uitslover, die altijd zijn best doet om geen fouten te maken.										
3. Ik vind het leuk om iets nieuws te beginnen, ik krijg er dan zin in.										
4. Ik vind het fijn om steeds bij iemand te zijn, alleen vind ik er niets aan.										
5. Ik vind het heerlijk als anderen benieuwd zijn naar hoe ik mij voel.										
6. Ik sta altijd voor iedereen klaar, tenzij het te moeilijk voor me is.										
7. Ik heb gewoon harstikke veel stress als ik iets moet presteren.										
8. Ik blijf volhouden, ook als het niet gelijk lukt, ik kan dit heel vaak doen.										

Oefening 17

	Score 1 t/m 10									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9. Ik heb meestal het gevoel dat ik het nog beter kan.										
10. Ik kan gemakkelijk laten zien hoe ik mij voel.										
11. Veel mensen deugen niet.										
12. Ik maak indruk op mijn vrienden, soms zijn ze ook een beetje bang voor mij.										
13. Als het even kan houd ik de touwtjes in handen.										
14. Ik zeg precies waar het op staat, zelfs als ik boos ben.										
15. Ik zeg er altijd iets van als iemand zich niet aan afspraken houdt.										
16. Ik neem het de ander kwalijk als ik moet helpen omdat zij zich in de nesten hebben gewerkt.										
17. Ik kan meer dan veel andere klasgenoten, leeftijdsgenoten.										
18. Ik raak geïrriteerd als mensen iets niet goed doen.										
19. Anderen vinden wel eens dat ik ze soms als een kind behandel.										
20. Ik ben zo nu en dan boos en geïrriteerd.										
21. Ik voel me succesvol in mijn leven.										
22. Iedereen mag me graag, maar ze zeggen ook dat ze me niet echt goed kennen.										
23. Het gaat wel aardig, niet fantastisch, kan prima zo.										
24. Ik vind het prettig om alleen te zijn.										
25. Ik doe liever iets, dan dat ik er over moet praten.										
26. Ik help anderen als ze me om hulp vragen, ik voel me niet zo gauw gebruikt.										
27. Ik word niet zo gauw boos, mij krijg je niet gek.										
28. Ik heb niet veel nodig.										
29. Ik ben niet 'close' met zoveel vrienden.										

Oefening 17

	Score 1 t/m 10									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
30. Ik weet niet wat ik voel, het is meestal wel okay										
31. Ik voel me vaak waardeloos										
32. Soms voel ik mij slecht										
33. Hoeveel succes ik ook heb, ik voel me toch waardeloos.										
34. Ik heb vaak het gevoel dat ik teveel verant-woordelijkheden heb.										
35. Eerlijk gezegd heb ik altijd het gevoel dat als anderen me leren kennen, ze me niet aardig zullen vinden.										
36. Ik heb het gevoel dat ik het niet waard ben, dat ze van me houden, niet echt.										
37. Ik heb best veel dingen gedaan waarvoor ik me erg schaam.										
38. Ik ben bang als ik naar de dokter ga, dat hij ontdekt dat ik ook iets heb.										
39. Ik heb vaak het gevoel dat het mijn schuld is als er iets misgaat.										
40. Hoe hard ik ook mijn best doe, het zal nooit goed genoeg zijn.										
41. Ik ben bang om te spreken voor een groep.										
42. Ik vind het eng om alleen op reis te gaan.										
43. Ik heb wel eens plotseling last van hartkloppingen.										
44. Soms breekt opeens het zweet mij uit, of krijg ik een rode kop.										
45. Ik laat me snel ondersneeuwen of afbekken door gebekte types.										
46. Ik heb een fobie.										
47. Ik heb weleens last van paniekaanvallen.										
48. Ik voel me vaak trillerig.										
49. Mijn ademhaling slaat snel op hol.										
50. Ik heb vaak last van poepvloed (diarree).										

Oefening 17

Voordat je je score uitrekent, is het goed een schatting te maken van de mate waarin je de vijf soorten afweer (angst, primaire reactie, valse hoop, valse macht, ontkenning van behoeften) gebruikt. 1 = het meest, 5 = het minst. Je kunt dit hieronder noteren.

De eerste tien vragen verwijzen naar valse hoop, de volgende tien naar valse macht, de daaropvolgende tien naar ontkenning van behoeften, dan tien naar primaire reactie en de laatste tien gaan over angst. Gebruik werkblad 11 op pagina 214.

Inschatting

1	Valse hoop	Totaal	----------
2	Valse macht	Totaal	----------
3	Ontkenning van behoeften	Totaal	----------
4	Primaire reactie	Totaal	----------
5	Angst	Totaal	----------

Antwoorden test persoonlijk afweerprofiel

Tel nu je punten bij de uitspraken 1-10, 11-20, 21-30, 31- 40, 41-50 en deel de afzonderlijke uitkomsten door 10. De hoogste score geeft aan welke reactie je het meest gebruikt, de laagste welke je het minst gebruikt.

1. Valse Hoop

Valse hoop betekent dat je geregeld denkt: de volgende keer wordt het beter, dan lukt het wel. Ook al verandert er in een situatie niets. Je bent en blijft optimistisch over de kans van slagen voor de volgende keer. Met een duur woord wordt dat 'illusies' genoemd.

Van hoe het nu is, naar hoe je het wilt (voetstappen)

Kruis aan wat jij zou willen verbeteren bij jezelf.
De lijst hiernaast kun je zelf nog één aanvullen.

	1. Ik stel vragen over wat haalbaar is, klopt het wat ik denk? Check dit!
	2. Ik vraag mij af; 'Wat is het meest negatieve wat nu kan gebeuren? Klopt dit wel?'
	3. Ik vraag mij af waar ik invloed op heb (stemming, gedachten, eigen huis, gedrag)
	4. Ik stel vragen aan de ander, als ik twijfel
	5. Vul hier zelf eentje in .....

Oefening 17

Waar ik het beste in ben....

2. Valse Macht

Valse macht betekent dat je denkt en ervaart dat jij de macht en invloed hebt om situaties te veranderen; door iets wat je zegt, door iets wat je doet waardoor een situatie waarin je eigenlijk heel weinig invloed op hebt, verandert in een situatie die jij naar je hand kunt zetten. Valse macht gaat dus over het hebben van invloed, iets te zeggen hebben in situaties waarin anderen aan de touwtjes trekken.

Van hoe het nu is, naar hoe je het wilt (voetstappen)
Kruis aan wat jij zou willen verbeteren bij jezelf.
Onderaan de lijst kun je zelf nog één aanvullen.

	1. Ik onderzoek mijn macht, waar heb ik invloed op (stemming, de ander vragen), klopt het wat ik denk, check dit
	2. Ik maak een eerste stap, die leidt tot een verandering in mijn gedrag naar de ander.
	3. Ik kies hoe ik om wil gaan met mensen die meer macht hebben, maak een kleine eigen keuze, overleg dit met iemand anders
	4. Ik weet welk verlangen centraal staat in mijn leven. Ik kan dit met iemand bespreken en kan een reactie ontvangen.
	5. Vul hier zelf eentje in .....

3. Ontkenning van behoeften

Ontkenning van behoeften slaat op denken en gedrag waarbij je voorbij gaat aan je behoeften. Je hebt eigenlijk niet veel nodig van andere mensen; je redt je wel zonder complimenten, zonder erkenning van anderen voor jouw bijdrage. Jij hebt immers weinig tot niks nodig. Een ander gaat voor.

Van hoe het nu is, naar hoe je het wilt (voetstappen)
Kruis aan wat jij zou willen verbeteren bij jezelf.
Onderaan de lijst kun je zelf nog één aanvullen.

Oefening 17

	1. Ik kan één iemand noemen door wie ik me geliefd voel
	2. Ik ontvang per dag een compliment, zonder commentaar
	3. Ik stop als ik moe ben en geef aan dat ik rust nodig heb
	4. Ik kan één iemand noemen door wie ik fysiek getroost wordt
	5. Vul hier zelf eentje in .....

4. Primaire reactie

Primaire reactie is een directe bescherming van jezelf tegenover de buitenwereld, zoals in het voorbeeld van een muurtje om je heen bouwen. Met opmerkingen houd je andere mensen, gebeurtenissen buiten je zelf alsof je er helemaal niets mee te maken hebt. Zoals boksers in de ring hun hoofd voortdurend beschermen....zo ziet een primaire reactie er uit in een plaatje.

Van hoe het nu is, naar hoe je het wilt (voetstappen)

Kruis aan wat jij zou willen verbeteren bij jezelf.
Onderaan de lijst kun je zelf nog één aanvullen.

1. Ik wacht vijf seconden voor ik reageer
2. Ik vraag aan de ander wat met de opmerking bedoeld wordt
3. Ik zet fysiek een stap naar achteren, haal diep adem en realiseer me, dat de dreiging voorbij is
4. Ik zeg wat mijn bedoelding is van het gesprek
5. Vul hier zelf eentje in .....

Oefening 17

Waar ik het beste in ben....

5. Angst

Angst is een reactie op spannende situaties waarin je kleiner wordt. Angst is het krimpmiddel van mensen waardoor ze onzichtbaar, onbeweeglijk en machteloos worden. Angst maakt je afhankelijk van reacties en acties van anderen waardoor je zelf regie kwijt bent. Overigens 'Angst' kennen we allemaal en beschermt ons vaak in situaties.

Van hoe het nu is, naar hoe je het wilt (voetstappen)

Kruis aan wat jij zou willen verbeteren bij jezelf.
Onderaan de lijst kun je zelf nog één aanvullen.

	1. Ik zet een stap naar achteren, neem ruimte en haal diep adem
	2. Ik wacht vijf seconden en ga rechtop zitten of blijf rechtop staan en houd oogcontact
	3. Ik kijk de ruimte in en zoek een vast punt (focus)
	4. Ik stel een vraag aan de ander, of ik zeg wat mijn bedoeling is
	5. Vul hier zelf eentje in .....

Hoofdstuk 3

Back to Neighbours

Verhaal : Boerenkool met Ab Kusht

Theorie in een notendop : Sociaal netwerken in het onderwijs
Te bespreken dilemma's in het onderwijs

Lessen & Oefeningen : 18 Het sociale netwerk
Opdracht 1
Opdracht 2
19 Boom-mapping

Hoofdstuk 3

Back to Neighbours

Boerenkool met Ab Kusht

Hij eet graag. Het liefste pizza, bijvoorbeeld als ontbijt, lunch en diner. Patrick groeit op in een éénouder gezin. Zijn moeder is van Iraanse afkomst en kan niet wennen in Nederland. Zijn vader is een avontuurlijke Amerikaan die, nadat hij zijn zoon aangegeven heeft bij de gemeente, met onbekende bestemming vertrokken is. Patrick heeft bij zijn geboorte een kleine hersenbeschadiging opgelopen. Overigens werken zijn hersenen op topsnelheid als hij de dingen maar op zijn eigen manier kan doen. Dat kan best. In zijn vrije tijd. Als hij bezig is met zijn hobby, modelbouw en schilderen. Op school is het een ander verhaal. Daar zal hij in de klas, met de klas een manier moeten zoeken om samen te werken aan opdrachten. Aan zijn moeder heeft hij weinig steun. Ze is veelal ziek van heimwee en ligt hele dagen op de bank. Patrick is ijdel en zeer goed verzorgd. De nieuwe buren hebben een levendig gezin. Zodra de zon een beetje schijnt gaat het gezin naar buiten, lekker samen de tuin in. Ze spelen voetbal en tegen de garagedeur hangt een basketbalring. De stem van vader klinkt er vaak bovenuit. Soms vliegt de bal de schutting over. Patrick gooit hem terug en wordt hartelijk bedankt. Hij ruikt de geuren van de bbq. Iemand roept : "hey buur, wil je een kippenpootje"? Patrick schrikt. Hij wil wel. Hij wil niet. Wel en niet. Durft zich niet zomaar te laten zien. De buurstem roept opnieuw…kippenpootje en een biertje erbij als kennismaking. Patrick inspecteert zichzelf in de spiegel. Werpt een blik op zijn slapende moeder. Hij gaat. Via de tuindeur waar hij netjes op klopt. De buren lachen om zijn klop op de tuindeur. Hij treft een vrolijk gezin met twee buurmeisjes en een jongen van zijn eigen leeftijd. "Lars" heet ik zegt de jongen en geeft hem een hand. "let maar niet op hen, dat zijn Amber en Britt", twee fanatieke voetballers. Mijn moeder heet Anja en werkt als kinderverpleegkundige in het ziekenhuis; mijn vader heet Dirk en doet iets in de ICT. De zon schijnt. Het welkom is warm. "En jij", zegt Lars, "wie ben jij"? Ik heet Patrick Hosseini, zegt hij. "Goeie kombinatie, reageert Lars op zijn naam", net zoiets als boerenkool met Ab Kusht. Iedereen schiet in de lach en met een biertje is het contact tussen de buren gelegd.

Theorie in een notendop

In een ecogram breng je de omvang en kwaliteit van het sociale netwerk van een leerling in beeld. De mate waarin een jongere onderdeel is van een efficiënt netwerk is vaak ook de mate waarin het zich gezien, geliefd, erkend, betrokken en 'er toe doet' ervaart. Sociale engagement is hierin vanzelfsprekend, de ‘sense of belonging’ is hier een onderdeel van. Het betekent in de kern, ergens bij horen, ergens naar toe kunnen, je ergens vertrouwd en veilig voelen. Dit zijn basisvoorwaarden in het onderwijs om ontvankelijk te kunnen zijn voor leren. Onderwijs begint met de onderwijsrelatie en pas daarna is er ruimte voor de stoffige stof binnen het onderwijs.

Een relatie van leerlingen met andere leerlingen of de docent wordt versterkt als een leerling invloed heeft op de manier waarop er met hem of haar wordt omgegaan. Leren wordt betekenisvoller voor een leerling als deze invloed heeft op wat er wordt geleerd en hoe er wordt geleerd, waardoor zijn gevoel van competentie toeneemt. Wanneer een leerling zich betrokken weet bij belangrijke thema's in de eigen leer- en leefomgeving, versterkt dat de autonomie. Daarmee de eigenwaarde van de leerling, de rol van de docent en de interactie in de klas, de instructie en de klassenorganisatie.

Rinze Dijkstra van het APS heeft hier samenvattend het volgende over geschreven. Hij schrijft; 'Krachtig leren is adaptief onderwijs'.

Adaptief onderwijs is onderwijs dat voldoet aan een drietal basisbehoeften van leerlingen: **relatie, competentie en autonomie.**

Bekijk: ‘Every kid needs a champion’ | Rita Pierson

Hoofdstuk 3

Theorie in een notendop

Onder de basisbehoefte **relatie** wordt verstaan dat leerlingen zich geaccepteerd weten, erbij horen, het gevoel hebben welkom te zijn, zich veilig voelen.

Zo betekent aandacht voor relatie bijvoorbeeld dat docenten, leerlingen laten weten dat ze beschikbaar zijn en naar hen willen luisteren; ze de tijd nemen voor interacties met leerlingen, ze belangstelling tonen voor de achtergrond van leerlingen, ze afspraken met leerlingen nakomen, ze discreet omgaan met vertrouwelijke informatie.

Onder de basisbehoefte **competentie** wordt verstaan dat leerlingen ontdekken dat ze de taken die ze moeten doen, aankunnen; dat ze ontdekken dat ze steeds meer aankunnen.

Zo betekent aandacht voor competentie bijvoorbeeld dat docenten actief beurten geven aan alle leerlingen, ze ruimte geven aan verschillen in werk- en leerstijl, ze blijk geven van verwachtingen, die aansluiten bij de mogelijkheden en talenten van leerlingen; ze stellen vragen die tot reflectie uitnodigen.

Onder de basisbehoefte **autonomie** wordt verstaan dat ze weten dat ze (in elk geval voor een deel) hun leergedrag zelf kunnen sturen.

Zo betekent aandacht voor autonomie bijvoorbeeld dat docenten initiatieven van leerlingen honoreren; ze ideeën van leerlingen waarderen en er wat mee doen; ze leerlingen uitdagen eigen oplossingen te bedenken; ze leerlingen echte keuzes geven bij het maken van taken (hoe en wat); ze leerlingen laten meebepalen hoe de klas wordt ingericht; ze een aantal organisatorische zaken aan leerlingen toevertrouwen.

Het ecogram biedt een overzicht van belangrijke sociale contacten in het leven van de leerling. Dat kunnen familieleden zijn, maar ook vrienden, kennissen en zorg- en dienstverleners. Met symbolen maak je in het ecogram de aard (nederigheid in relatie) van de relatie zichtbaar en daarmee de mate waarin een leerling sociale engament ervaart en 'de sense of belonging'. Daarmee laat het ecogram ook zien wie (potentiële) hulpbronnen zijn in de omgeving van de leerling.
Adaptief onderwijs komt het beste tot zijn recht als de docent onderwijs geeft in relatie tot de leerling en zijn achtergrond.

Netwerkaandacht in het onderwijs 'Boerenkool met Ab Kusht'
Aandacht voor de relaties van de leerling verbetert de kwaliteit van leren en de mate waarin de leerling hier ondersteuning bij ervaart. Het verlegt de focus van ziekte, diagnostiek, leefomstandigheden of gebrek, naar de leerling als mens en zijn omgeving. Dat is belangrijk om twee redenen.

1. In de eerste plaats staan mensen bijna nooit alleen: ze delen lief en leed met anderen. Het verkennen van probleemsituaties wordt een stuk gemakkelijker als je de kwaliteit van relaties meeneemt. Dat helpt om de situatie te begrijpen én om mogelijke oplossingen te vinden.
2. In de tweede plaats zal het de docent ontlasten van taken, zorgen en spanning. Zo biedt een ecogram ruimte voor samen verantwoordelijk zijn voor de oplossing en/of de ontwikkeling van de leerling.

Wat is sociale engagement en waarom is het onmisbaar voor leren?
Letterlijk vertaald naar het Nederlands betekent engagement: betrokkenheid. Wat doet sociale engagement, met andere woorden 'betrokkenheid' bij leerlingen? Betrokkenheid is essentieel voor een relatie tussen een coach en een leerling. Betrokkenheid laat zich verschillend zien. Zo kan een team betrokken zijn bij hun beroep, zo kan een docent van zijn vak houden, vakbekwaamheid hebben. Dat kan iemand belangrijker vinden dan sociale betrokkenheid bij het wel en wee van de leerlingen. Andersom kan een team helemaal betrokken zijn bij de leerlingen en het vak, of beroep onderschikt maken. De vraag is, of je dit zo uit elkaar kunt halen?

Monique Volman, maakt in haar oratie (17 juni 2011) onderscheid tussen drie vormen of aspecten van betrokkenheid, ofwel 'engagement'.

1. Om te beginnen is dat **gedragsmatige betrokkenheid**. Dat kan variëren van simpelweg aanwezig zijn op school tot geconcentreerd aan het werk zijn. Gedragsmatige betrokkenheid kun je zien: een leerling volgt met aandacht een les of neemt actief deel aan een discussie.
2. Ten tweede onderscheiden we **emotionele betrokkenheid**. Voelen leerlingen zich verbonden met de coach, met de school? Voelen zij zich prettig in de klas en werken ze met plezier aan opdrachten? Deze vorm van betrokkenheid kun je niet direct waarnemen. Je kunt het wel afleiden uit gedrag van leerlingen; gaan ze vrolijk naar school, stralen ze in de les nieuwsgierigheid uit of zitten ze er verveeld bij.
3. Ten derde is er **cognitieve betrokkenheid**. Kunnen leerlingen inspanningen leveren om leerstof onder de knie te krijgen. Dit is niet direct zichtbaar.

Deze drie vormen van betrokkenheid zijn wel te onderscheiden maar niet te scheiden. Bijvoorbeeld: als een leerling zich prettig voelt op school (emotionele betrokkenheid) zal hij of zij minder spijbelen (gedragsmatige betrokkenheid). Belangrijk is verder dat betrokkenheid geen persoonskenmerk is, maar het resultaat is van interactie tussen een individu en haar of zijn omgeving. Dat betekent dat je het kunt beïnvloeden door de omgeving te veranderen.
Hier willen we de verbinding terug brengen naar de onderwijsrelatie, de onderwijsprestatie en het ecogram. Soms kiest men bij het maken van een ecogram voor een ruime benadering en betreft het eigenlijk iedereen met wie een leerling contact heeft. Soms geeft men de voorkeur juist aan een smalle benadering en gaat het alleen om familieleden. Wij kiezen voor een ruime benadering in dit werkboek: zowel wat betreft de functie van het netwerk (niet alleen school gebonden taken, juist ook de gezelligheid) alsook de leden (iedereen met wie min of meer duurzame banden bestaan).

Erbij horen

Prof. Eveline Crone legt in haar boek (Puberbrein binnenstebuiten) duidelijk uit wat er nu precies allemaal in het puberbrein gebeurt. Ook legt ze uit welke concrete gevolgen dat voor de omgeving van de puber heeft. Een mooi voorbeeld is dat van buitensluiting. Iedereen die wel eens met pubers te maken heeft gehad, weet hoe belangrijk het voor een puber is om 'erbij te horen'. Crone verklaart dat in het boek als volgt. Al op jonge leeftijd geeft het ons een naar gevoel als we buiten worden gesloten. Maar bij volwassenen is dat gevoel nog heftiger: bij buitensluiting wordt het pijnnetwerk in de hersenen actief. Gelukkig hebben volwassenen ook een mechanisme om zichzelf te beschermen. Zodra ze de pijn van buitengesloten worden, voelen, wordt de prefrontale cortex actief. Dit deel van de hersenen helpt ze om op rationele wijze met die pijn om te gaan. Recent onderzoek wijst erop dat ook bij pubers die worden afgewezen het pijnnetwerk actief wordt. Maar de prefrontale cortex wordt dat niet. Zij ervaren buitensluiting dus net zo heftig als volwassenen, maar kunnen daar niet zo goed als volwassenen mee omgaan.

Te bespreken dilemma's in het onderwijs

1. We zijn geen hulpverleners, we zijn geen schriftelijke opleiders, zoals de LOI, we zijn geen administratiekantoor en we maken geen uitzondering op de regel. Dan is de vraag; 'Wie zijn wij (docenten) in relatie tot een leerling en zijn achtergrond?'
2. Je hebt naar de Ted Talk gekeken van Rita Pierson: 'Yes we can, yes we do' Geloof je in de wijze waarop zij de onderwijsrelatie centraal stelt en het kind en zijn achtergrond eert: de domste, de stinkerd, de knapperd, de arme, de clown, de turk, de fries, de diepvries?
   https://www.youtube.com/watch?v=SFnMTHhKdkw
3. Hoe ziet de pedagogische didactische relatie tussen je team en de leerlingen eruit. Kan je concrete voorbeelden geven over wat jullie wel/niet doen?
4. Hoe ziet de pedagogische didactische relatie tussen jou en de leerling eruit? Kan je concrete voorbeelden geven over wat je wel/niet doet?
5. Vooroordelen zijn er, bestaan en hebben bestaansrecht. Neem een van je persoonlijke vooroordelen en bespreek deze met een collega, wat is de functie van dit vooroordeel en wat maakt dat je trouw blijft aan dit oordeel wat je van te voren al hebt. Wat zou er gebeuren in de pedagogische didactische relatie als je naar deze leerling zou kijken zonder dit vooroordeel. Wat is er veranderd?

Oefening 18

Les 11

Sociale netwerk

Opdracht 1

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap persoonlijk ontwikkelingsplan

Lesdoelen

- Maken van een sociale netwerkkaart
- Onderzoeken waar sterke verbindingen liggen en verbindingen die aandacht verdienen
- Persoonlijk ontwikkelingsplan - 'Versterken netwerk'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, A-3 tekenvel, kleurpotloden, pen, smartphone, laptop, computer, digitale foto's

Vooruit denken

- Kopieer werkblad 6 op A-3 papier

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- Het sociaal netwerk is een groep van mensen met wie jij contact hebt. Niet alle contacten spelen dezelfde rol of hebben evenveel waarde. Je kunt verschillende sociale netwerken hebben met verschillende functies en betekenissen.
  Je vrienden op school kunnen voor jou een andere functie en ook betekenis hebben dan je familie. In deze opdracht gaat het om drie verschillende sociale netwerken; familie, vrienden en functionele contacten (kan ook digitaal). Deze opdracht geeft inzicht hoe jij je netwerk inzet bij het oplossen van problemen, zoeken van steun, doen van leuke activiteiten of een iemand die je helpt met geld en andere zaken.

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

A) Lees de oefening door en maak de opdracht individueel
B) Kijk naar de klassikale demonstratie
C) Doe daarna de individuele uitwerking
D) Bespreek klassikaal de vragen op bladzijde 121

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

Deel A		10 minuten
Deel B	Klassikale demonstratie	20 minuten
Deel C	Individuele uitwerking	35 minuten
Deel D	Klassikale nabespreking	15 minuten
Afronding en nabespreking		10 minuten

Oefening 18

Het sociale Netwerk

Opdracht 1:

- Lees hieronder de beschrijving van de 3 type kringen (netwerken)
- Neem even de tijd om na te denken wat deze netwerken voor jou betekenen
- Plaats de netwerken ten opzichte van jou en elkaar in de cirkels.
  Het belangrijkste netwerk het dichtst bij jou. Gebruik hiervoor werkblad 6

Kring van familie

Familie is een kring van mensen die over de generaties heen met elkaar verbonden zijn via bloedverwant- of verwantschap. De familie is het eerste systeem dat je ondersteunt. De bloedverwantschap verbindt mensen biologisch met elkaar en is er nauwelijks sprake van keuze. Een vriendschap kies je, familie is zonder keuze aan je verbonden en speelt altijd een zekere rol in je leven.

Kring van vrienden (bijvoorbeeld van je school, uit je buurt, je sport, je online relaties en andere vriendschappelijke relaties)

Bij deze relaties tref je ook de indirecte connecties aan (de vrienden van mijn vrienden). Kenmerkend voor vriendschapsrelaties is dat je hier voor kiest om dat de contacten plezierig en/of nuttig kunnen zijn.

Kring van functionele contacten

Het gaat hier om gekozen professionele relaties. Vaak zijn het vertegenwoordigers van organisaties of andere formele systemen, waar je, al dan niet tegen betaling, gebruik van maakt. Denk hierbij aan school, of je bijbaantje, jeugdhulpverlening, de huisarts, je kerkgenootschap.

Het sociale Netwerk

Opdracht 2

Oefening 18

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap persoonlijk ontwikkelingsplan

Lesdoelen

- Verder ontwikkelen van de persoonlijke sociale netwerkkaart
- Onderzoeken waar sterke verbindingen liggen en verbindingen die aandacht verdienen
- Persoonlijk ontwikkelingsplan - 'Versterken netwerk'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, A-3 tekenvel, kleurpotloden, pen, smartphone, laptop, computer, digitale foto's

Vooruit denken

- Zorg ervoor dat de netwerken beschikbaar zijn, check de internetverbinding

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

1 Praktische steun (materiële functie)

Dit slaat op allerlei vormen van concrete steun en materiële zaken. Dit kunnen dingen zijn die je nodig hebt, maar ook die je niet nodig hebt. Denk hierbij aan:

- Geld
- Kleding
- Telefoon/internet
- Eten, drinken, snoep en drugs

Oefening 18

Het sociale Netwerk

2. Advies (informatieve functie)

Hier gaat het om verkrijgen van informatie over onderwerpen die je bezighouden of die voor jou van belang zijn. Denk hierbij aan:

- Invullen van documenten
- Nemen van beslissingen
- Persoonlijke vragen over geld, DUO, verzekeringen

3. Gezelschap (aansluitingsfunctie)

Een kenmerk van een mens is dat je bij anderen wilt horen. Denk hierbij aan:

- De gezelligheid die je bij mensen zoekt in sporten, kerk, kroeg
- De gemeenschappelijke interesses en hobby's die je met anderen deelt.

4. Emotionele steun (affectieve functie)

Mensen zoeken bij anderen erkenning, waardering, begrip en vertrouwen.
Denk hierbij aan:

- De mensen met wie je vertrouwelijke en intieme aangelegenheden bespreekt
- De mensen bij wie je stoom afblaast
  De mensen waar je troost bij zoekt

STAP 2 **Hoe bouw ik mijn les op**

A) Lees 'Wat leuk is om te weten' op bladzijde van de vorige les
B) Vorm drietallen en bewerk je netwerkkaart verder
C) Bespreek in drietallen de vragen op de volgende bladzijde ..

STAP 3 **Hoeveel tijd heb ik**

Deel A	10 minuten
Deel B Individuele uitwerking	25 minuten
Deel C Drietallen nabespreking	10 minuten per persoon
Deel D Afronding en nabespreking	25 minuten

Oefening 18

DEEL C **Bespreek in drietallen**

- Je kijkt bij elkaar en wat valt je op?
- In welke van de drie kringen breng jij de meeste tijd door op dit moment? Wat is de functie ervan dat je hier zoveel bent?
- In welke van de drie zou je wel wat meer willen zijn, kan je hier wat meer over vertellen?
- Hoe kan je netwerk versterkt worden?
- En wat wil je veranderen?
- Welke ondersteuningsbehoeften, -mogelijkheden komen in beeld?

Bewaren; Als je je netwerk in kaart hebt gebracht breng je deze naar je coach.

Je bent zelf goed in staat om te beoordelen of je je netwerk volledig of eenzijdig vindt. Besluit op grond van wat je vindt of je een stap gaat zetten om je netwerk uit te breiden, anders in te richten of kleiner te maken

Oefening 19

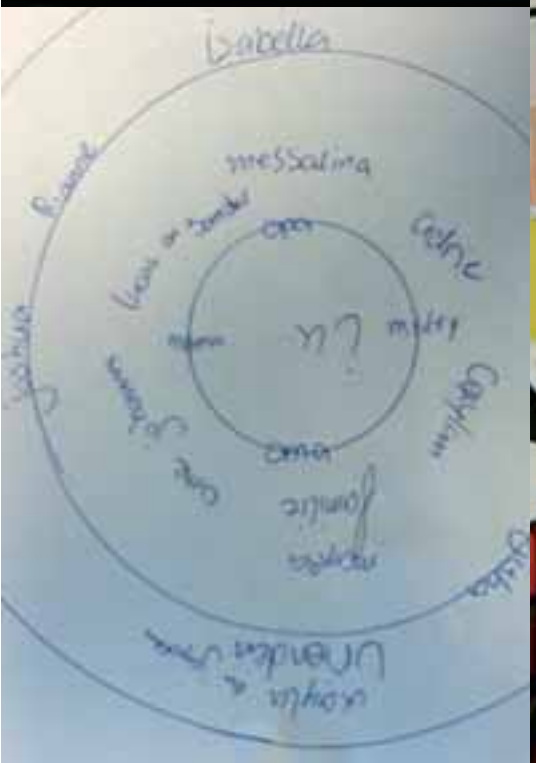
STAP 1 **BOOMMAPPING**

Geef de volgende 7 betekenissen aan de takken (zie werkblad 7)

1. Wonen
2. Geld (financiën)
3. Dagbesteding (school, stage, vrijwilligerswerk, betaald werk)
4. Psychisch functioneren (piekeren, somber, blij)
5. Sociaal functioneren (vrienden, sporten)
6. Lichamelijk functioneren (energie, gezondheid, pijnvrij)
7. Zingeving (invulling vrije tijd, gevoel dat het, dat jij er toe doet)

STAP 2 **Ga naar werkblad 3**

Zet op deze blaadjes welke mensen, instellingen, organisaties jij kent en betrokken bij bent. Zet er op wat ze voor je betekenen. Knip ze uit en plak ze op de desbetreffende tak van de lifestream BOOM


Babette
messalina
Céline
Catherine
Claudia
Uranie
Sophie
Gaëlle
Jeanne
Pauline
Lucie
Lucie
Jeanne
Pauline
Céline
Catherine
Claudia
Uranie
Sophie
Gaëlle
Babette
messalina

myn-myn!
moehaha
mpliment
'Nu weet ik dat het om h
niet om later. Dit is la

Hoofdstuk 4

Back to Work

Verhaal : Brein at work

Theorie in een notendop : Breinweetjes en Puberbrein
Te bespreken dilemma's in het onderwijs

Lessen & Oefeningen : 20 Flashcards
21 How to make it through the storm
22 Mindset
19 Mindmap -Flashcard

Hoofdstuk 4

Back to Work

Brein at work

Haar brein werkt sneller dan zij zelf bij kan houden. Een topbrein met een turbomotortje. Zij zelf houdt het niet bij. Haar lichaam wordt verstoord door ernstige fibromyalgie. De ziekte heeft een naam en niemand weet eigenlijk wat het voor een ziekte is. Zij wel, het is namelijk een rotziekte waardoor ze 's ochtends moeilijk op kan staan, 's middags vaak uitgeput is en pas 's avonds weer wat energie terugkrijgt. Zij heet Puck en is vernoemd naar een karakter uit Midsummernight's dream van Shakespeare. Die naam alleen al is een nachtmerrie. Op de basisschool gaf haar naam vaak aanleiding tot flauwiteiten, kinderachtige rijmpjes: Puck is druk…Puck is een kruk…Puck staat in de weg van geluk…de rijmwoorden zijn bijna oneindig. Vaak liep ze weg bij de kinderen uit haar klas. Soms viel ze uit. Meestal vermaakte ze zich zelf, alleen. Haar hoofd heeft regie. Die is de baas over dat stomme lichaam. Puck volgt de opleiding Mode & Maatwerk en maakt de mooiste ontwerpen. Bij voorkeur thuis. Bij voorkeur in haar eigen kamer. Ze heeft wel een papiertje nodig en het gedoe op school is haar vaak teveel. Geen puf. De meeste docenten doen alsof zij kinderen zijn. De opdrachten zijn niet uitdagend genoeg. Ze gaat buiten de klas om, buiten het onderwijsteam, haar gang. Het maken van afspraken is vaak erg lastig. Ze is te moe. Ze wil niet zeuren. Anderen zeuren wel over haar en tegen haar zonder dat ze haar mening vragen. Zo loopt de opleiding langzaam maar zeker in de soep. Puck durft de school niet meer binnen te stappen. Haar brein heeft een nieuw plan bedacht: dat kan ze zelf uitvoeren en daar heeft ze niemand bij nodig.

Theorie in een notendop

Breinweetjes

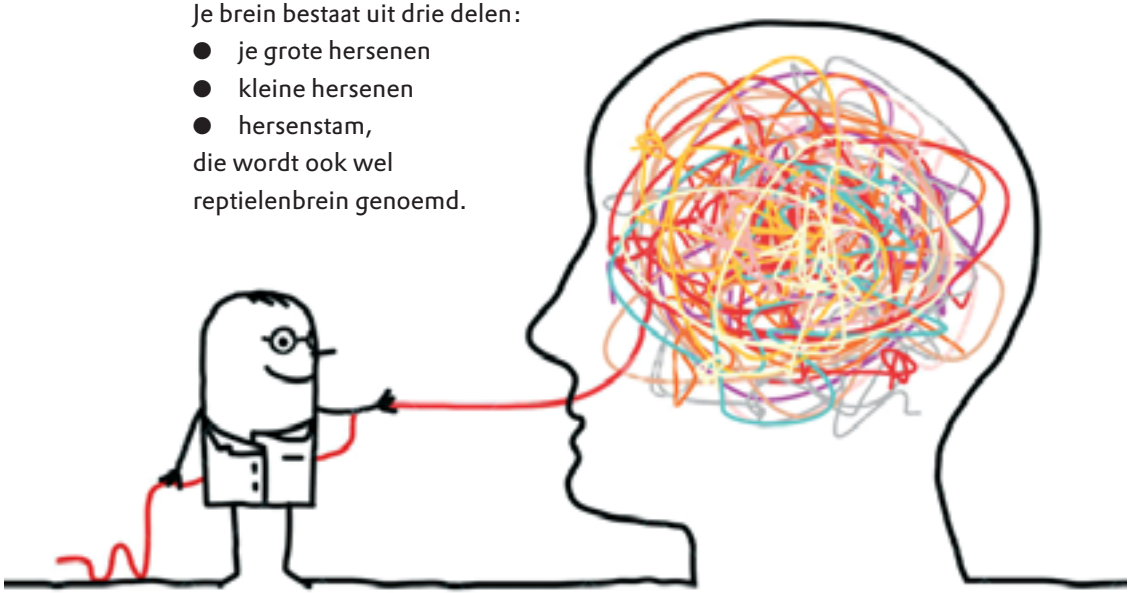
Weet je dat je hersenen het deel van je lichaam zijn, dat je vertelt wat erom je heen gebeurt? Je kunt je hersenen gebruiken om je lichaam te vertellen wat je moet doen en natuurlijk ook om anderen te vertellen wat ze moeten doen. Eigenlijk is je hersenpan een soort dictator. In je hersenen zitten herinneringen, geheimen en dromen. Met je hersenen proef je, ruik je en zie je de kleuren. Je hersenen zorgen ervoor dat je blij bent, dat je leeft en spelen een rol bij gedachten en angsten die ervoor kunnen zorgen dat je je rot voelt. In je hersenen zitten de gedachten en gevoelens dicht bij elkaar. Samen vormen ze een deel van wie jij bent en ook van hoe jij doet. Dankzij je hersenen (en uiteraard je lichaam) ben je niet zomaar een levend wezen, welnee je bent een ECHT mens, hoe leuk is dat om te weten.

Briljant brein

Je brein bestaat uit drie delen:

- je grote hersenen
- kleine hersenen
- hersenstam,

die wordt ook wel reptielenbrein genoemd.



Wat doet dit reptielenbrein?
Het is het stukje brein dat het snelst reageert. Het is constant alert. Met andere woorden: spotten van mogelijk gevaar. De koppeling tussen 'waarneming' en 'actie' is zeer zeer zeer kort. Voordat je het weet, heb je iets gedaan wat je liever niet deed (driftkikker). Ook scant het reptielenbrein continu de omgeving af, op zoek naar mogelijkheden voor eten en drinken. Daarom is het best handig om in de les af te spreken wanneer dat kan. Makkelijk toch dat we dit allemaal weten?

Weerzinwekkend weetje
Je hersenen verbruiken 20% van al je energie. Die energie halen ze uit suiker de zuurstof die door het bloed wordt aangevoerd. Per minuut wordt 750 ml bloed door je hersenen gespoeld. En al dat warme bloed, geeft een heleboel warmte af, daarom spreken we wel van 'heethoofd'. Het is dus van belang om je hoofd 'koel' te houden, ook in de klas.

Beginnersbrein of beginnersgein
Vanaf je geboorte is je brein er ook al. Helemaal? Nee, het is een piepklein babybreintje. Hoe gaat dat met de groei van pasgeboren hersenen? Vanaf 8 weken na de bevruchting, worden je hersenen al geboren. In deze eerste acht weken worden er zenuwbanen aangelegd, met een moeilijk woord neuronen. Dit gaat de hele zwangerschap door. Na de geboorte, komen de hersenen in een stroomversnelling voor wat betreft de groei. Hersenen zijn kwetsbaar in de zwangerschap. Bijvoorbeeld wanneer de moeder gestresst is, er gedronken of gerookt wordt, of dat ze af en toe geslagen wordt.

Wat doet dat reptiel toch in je brein?
In eerste instantie zorgt het ervoor dat je leeft. De ademhaling gebeurt hier volautomatisch, je hart blijft kloppen, dat is ook fijn. Je temperatuur wordt hier geregeld en ook de mate waarin je bloed met druk door je bloedvaten heen stroomt (bloeddruk). Je reptielenbrein is het eerste brein dat zorgt dat je volautomatisch

in leven blijft. Handig hé! Ook en dat is een tweede belangrijke functie, als je in gevaar bent. Zonder er over na te denken, beschermt dit deel van je brein door te reageren met een vluchtreflex of een vechtreflex. Wanneer beiden niet kunnen, zorgt dit brein voor een bevriezingsreflex. Dit drietal noemen we: Flight, Fight, Freeze. We zien dit vaak in de natuur; de dieren doen dan alsof ze dood zijn, zo blijven ze eigenlijk in leven. Immers aan een dood dier is geen lol meer te beleven (behalve dan om op te eten). Leven en in veiligheid blijven zijn de belangrijkste functies van dit brein.

Wat gebeurt er als je het reptielenbrein in de klas aan de kant schuift?

- Er wordt minder effectief geleerd
- De motivatie neemt af
- Er ontstaat onrust
- Er is een kans tot afhaken of verstarren
- Er ontstaat stress
- De drempel om iets nieuws te leren wordt hoger

Kortom je kan als docent, coach of manager wel vertrekken. De leeropbrengst en het werkrendement is nul procent. Wil je zin in werken en leren hebben of plezier in de klas en in je team, het rendement van leren vergroten, dan moet je je reptielenbrein tevreden stellen. Handig dat je dit als coach op de eerste plaats doet.

Hoe?

- Wees voor de komst van leerlingen aanwezig in het lokaal, wachten voor een dichte deur van een klas of kantoor, is dodelijk voor het reptielenbrein
- Zorg ervoor dat je lokaal, kantoor, school fris is en opgeruimd
- Speel zachte muziek bij binnenkomst, en heet leerlingen, collega's welkom bij de deur.
- Laat de leerlingen de eerste keren met elkaar en met jou kennis maken
- Bied leerlingen zekerheid dat jij veilig bent en dat je zin hebt om ze te zien
- Bied leerlingen zekerheid door je lessen voorbereid te hebben

- Zorg voor een inrichting van de ruimte waar leerlingen zich op hun gemak voelen
- Geef aan wat leerlingen kunnen verwachten: Wat is het programma?
- Wanneer zijn de pauzes? Wanneer gaan ze eten en drinken?
  Zorg zelf eens voor wat lekkers
- Geef complimenten!
- Geef regels en afspraken duidelijk aan. Dit biedt houvast en zekerheid.
- Geef aan dat je leerlingen fouten mogen maken, zonder fouten wordt een leerproces lastig

Zoogdierenbrein

In de loop van miljoenen jaren is onder invloed van de omgeving, een nieuw soort hersenen ontwikkeld, bovenop het reptielenbrein; het zoogdierenbrein. Sinds een aantal miljoenen jaren hebben we dus niet één, nee we hebben twee breinen! Het zoogdierenbrein speelt een grote rol bij emotionele reacties die met overleven te maken hebben, wanneer het reptielenbrein 'GEVAAR' ervaart.

We spreken hier van ervaren want een reptielenbrein kent geen gedachten en geen tijd, geen gisteren en geen morgen. Het reptielenbrein leeft altijd NU.
Het zoogdierenbrein ontvangt informatie (impulsen) vanuit het reptielenbrein en bewerkt deze informatie. Dit zoogdierenbrein zorgt ervoor dat we kunnen kiezen. Tenminste als dit brein de emoties van het reptielenbrein kan bewerken tot bewuste gevoelens. Emoties lijken bewuste gevoelens. Emoties zijn echter lichamelijke reacties die ons van gevaar weg moeten leiden, liefst richting beloning. Wat leerlingen in de klas aan elkaar laten zien, zijn in de meeste gevallen, zaken die wij ‘thuis’ geleerd hebben.

Kapseizend brein.

Emoties worden voortdurend in ons aangemaakt, ook al zijn we ons daarvan meestal niet bewust. Het wordt dus knap lastig om te leren (of te werken, of te vergaderen) als je reptielenbrein 'GEVAAR' ervaart en je zoogdierenbrein daarmee aan de haal gaat.

Voorbeeld?
Als leerling sta je voor een dichte deur te wachten op de ICT juffrouw. Je klas heeft 27 leerlingen en je staat in een hal die 75 meter lang is. Het ICT lokaal bevindt zich in het midden. De ICT juf komt gestresst binnen lopen. Je reptielenbrein staat ondertussen op 'GEVAAR', zeg maar op 'AAN'. Deze ervaring geeft het reptielenbrein door aan je zoogdierenbrein die hier een voor jou bekende EMOTIE aankoppelt. Bijvoorbeeld ééntje die je vaker hebt gebruikt in situaties van gevaar. Stel jij hebt geleerd om bang te worden, dan kan je dit bij elkaar optellen. Reptielenbrein op 'AAN' = GEVAAR. Het zoogdierenbrein maakt de koppeling met ANGST, eigenlijk maak je je klaar om te vertrekken. Misschien herken je het wel; 'Je zou het liefst weggaan en ontsnappen'. Zin aan de les? Dat ben je al lang kwijt. Je brein heeft zin om naar huis te gaan.

De zes gezichten van Emoties
In 2003 heeft Paul Ekman, een Amerikaanse hoogleraar en psycholoog uitgebreid onderzoek gedaan naar zes basisemoties. Hij zegt dat er zes basisemoties lijken te zijn. Dat is best nieuwe informatie omdat er lang gedacht is dat er maar vier waren. Hij maakt onderscheid in de volgende emoties:

1. Blij (vreugde)
2. Bedroefd (verdrietig)
3. Bang (angstig)
4. Boos (ook woede)
5. Verbazing
6. Afschuw

Deze emoties noemt hij de basisemoties, omdat de gezichtsuitdrukkingen die mensen bij deze emoties laten zien, universeel lijken te zijn. Oftewel: overal ter wereld, los van een bepaalde cultuur, hetzelfde lijken te zijn. Zelfs kinderen die ernstig verwaarloosd zijn geweest (jarenlang afgezonderd of opgesloten) en

kinderen die blind geboren zijn (nooit gezichtsmimiek waargenomen hebben), blijken bij de uiting van hun basisemoties toch deze universele gezichtsuitdrukkingen te vertonen.

Wat heb je aan deze informatie (zou het derde brein denken:)
We denken allemaal van onszelf (en zeker docenten, coaches en managers) dat we slimme en nadenkende mensen zijn, die geen domme beslissingen nemen, omdat we meestal goed nadenken. Toch worden de meeste van onze beslissingen genomen op basis van emoties en ons reptielenbrein. Ons emotionele brein (het zoogdierenbrein) heeft sterk de neiging om ons denkende derde brein. Het derde brein is het laatst corrigerende brein.

1. Je brein is opgebouwd uit lagen en je reptielenbrein reageert als eerste, precies omdat het zo ontzettend snel is (het is immers verantwoordelijk voor je voortbestaan).
2. Daarna brengt het de informatie naar je zoogdierenbrein en reageer je vanuit een emotie die jou het meest bekend is.

Wil je dus het leerrendement vergroten, zorg er dan voor dat je reptielenbrein tevreden is!

Kennisbrein

Wat is het verschil tussen een Emotie en Gevoel?

1. Een emotie is een signaal dat er “iets” is dat je raakt. Emoties zijn vaak heftig en duidelijk zichtbaar. Je barst in woede of in tranen uit. Je lichaam reageert hierop met een bereidheid om iets te gaan doen. Je hart gaat sneller kloppen, je voeten gaan wiebelen.

2. In de linkerhersenhelft wordt deze emotie omgezet in een bewust, controleerbaar gevoel. Links zit namelijk de reflectie, rechts niet. Links zit ook de zelfbeheersing, rechts niet.

Emotie op transport

Onder invloed van druk van buitenaf (de ICT juf die te laat is en dan tot overmaat van ramp zegt; 'schiet op mensen, anders wordt het niets meer en ben ik voor niets gekomen') kan er een blokkade komen in het transport tussen Links en Rechts . Ondertussen weten we uit onderzoek dat dit kan worden opgeheven d.m.v. bewegen.

a) Als je beweegt, kom je makkelijker bij een controleerbaar gevoel!
b) Kun je er makkelijker over praten!
c) Word je reptielenbrein weer gerust gesteld

Eigenlijk zou je dus in het onderwijs veel meer moeten bewegen. Wil je meer weten over beweging en de werking van hersenen, het puberbrein en de ontwikkelingsweg van jongeren, dan zijn er in ieder geval twee leuke programma's die goed in het onderwijs geïntegreerd kunnen worden. Breingeheimen is een lesmethode die op basis van recent hersenonderzoek, psychologisch en onderwijskundig onderzoek, lesmethoden aanbiedt die studievaardigheden en sociale vaardigheden vergroten op basis van de werking van onze drie breinen. Het Rots en Water programma is een sociaal competentie programma die op grond van fysieke oefeningen een mentaal proces op gang brengt. Waarin het accent ligt op sociale veiligheid door eerst jezelf als communicatie instrument voldoende veilig te ervaren. Daarnaast wordt in dit programma veel aandacht gegeven aan de ontwikkelingsopgave van jongens en meisjes in het onderwijs. Met aandacht voor hormonen en de bouw van hersenen en wat dit betekenen kan voor de manier waarop wij het onderwijs van jaren. Beide programma's kunnen van alle eenvoud geïntegreerd worden in een bestaand curriculum.

Het kennisbrein

Het brein is pas 100.000 jaar jong en vergeleken met het reptielenbrein en het zoogdierenbrein is dit echt het jongste broertje of zusje. Het rare is dat dit brein het grootste is en 'denkt' de machtigste te zijn. Dit kennisbrein speelt graag de baas. Het levert onze grote denkkracht, waardoor wij intellectuele prestaties kunnen leveren. Onze schoolprestaties en prestaties op het werk zijn ingericht op dit brein. Het is ook het zwakste van de drie breinen, omdat dit brein het vaak moet afleggen tegen de instincten van het reptielenbrein en de emoties van het zoogdierenbrein. Wat betekent dit voor het leren in de klas, het werken in een team. Wie veel met pubers werkt, ervaart al snel dat zij een geheel eigen kijk op de werkelijkheid hebben.

Het puberbrein, een tijdelijk brein

Handpalmcommunicatie; eindeloos geboeid door het spelen van games; chatten. Een naar binnen gerichte communicatie met veel last van ledematen die hen zelf voor de voeten lopen. Je struikelt als het ware over de volgende stap, die je niet ziet omdat je er niet naar kijkt. Het zou handig zijn als er een klein rood-wit tape om het hoofd van de puber te zien is waarop staat: 'Wegens verbouwing gesloten'. Dat maakt iets duidelijk over de puinhoop in de puberkamer. De herhaling om steeds wederzijdse afspraken te maken die reëel zijn. De fysieke aanwezigheid en mentale afwezigheid tijdens een werkoverleg. Dan begrijpen we dat de aandacht en focus van de puber/adolescent in een gesprekje van 5 minuten op tien plaatsen tegelijk geweest is en hij na afloop zegt: 'hè, wat bedoel je nou?' In feite is het puberbrein één grote bouwput zoiets als Amsterdam in de straten waar de metro gebouwd wordt.

Puberbrein - Wegens verbouwing gesloten

In wezen is het puberbrein 'wegens verbouwing gesloten'. We hebben het idee dat we met pubers goede gesprekken hebben die zij de volgende dag weer kwijt zijn.

In de laatste decennia is het puberbrein een uitgebreid studieonderwerp geweest. Verschillende wetenschappers hebben bijgedragen aan inzichten over hoe het brein van een puber werkt.
Hieronder geven we 3 verschillende benaderingsstijlen weer:

1. Vanuit voortschrijdend inzicht van de neuro-wetenschappelijke onderzoekers zoals Dick Swaab en Mark Mieras over hoe de hersenen zich ontwikkelen en uitrijpen
2. Vanuit de ontwikkelingspsychologie, hoe pubers in een vacuüm leven en zich vooral richten op de peergroup, leeftijdgenoten, mede verbouwers
3. Vanuit communicatie inzichten: gebaseerd op hoe het contact tot stand gebracht kan worden.

1. De eerste benadering van de hersenonderzoekers sluit aan bij wat er precies in het hoofd van de puber gebeurt. Samengevat komt dat neer op een 'grote verbouwing' die samengaat met een grote kneedbaarheid. Deze plasticiteit maakt dat de puber gemakkelijk mee gaat met goede- en met verkeerde vrienden en snel onder de indruk is van nieuwe trends, nieuwe games, nieuwe mode en technologie. Ouders weten als geen ander dat 'hun kind een goed kind is, maar met de verkeerde vrienden' En de ouders van de verkeerde vrienden weten dat hun kind….
   De interne verbouwing is vooral gericht op snoeien van eerder aangelegde verbindingen en de twee hersenhelften die ieder groeien totdat zij rijp zijn voor complexe taken, zoals taal en muziek. Overigens hebben eerdere en andere

onderzoekers aangetoond dat er in het brein van jongens en meisjes, mannen en vrouwen ook veel verschillen zijn die over en weer aanleiding kunnen geven tot misverstanden en onbegrip en tot talenten die beiden nodig zijn voor een compleet leven.

Doorslaggevend is de groei van de frontaalkwab omdat in dit gebied eigenschappen als planning, organiseren, impulscontrole, beoordelen, sociale interactie en empathie pas laat tot ontwikkeling komen. Deze groei zorgt voor verstoring van het evenwicht: de ene dag heeft iemand zin om uit bed te komen voor een lekker potje voetbal én de andere dag stomen de emoties het bed al uit, lang voordat iemand opgestaan is, bijvoorbeeld om op tijd naar school te gaan.

Geef maar een broodje dopamine of een pizza als ontbijt, lunch en diner
Andere onderzoekers hebben zich gericht op de vraag hoe je in het onderwijs de motivatie en betrokkenheid van gemiddelde leerlingen prikkelt en kwamen uit bij de volgende observatie: Welke prikkels in het brein beïnvloeden nu de motivatie? Motivatie wordt door drie hormonen geprikkeld: dopamine, opioïden en oxytocine. Dopamine zet aan tot presteren, lichaamseigen opioïden dragen bij aan dat je goed in je vel zit en oxytocine wordt 'knuffelhormoon' genoemd en maakt dat je je verbonden voelt met andere mensen en je voor hen in wilt spannen.

Oxytocine is één van de hormonen die het afval product van stress opruimt. Bewegen is essentieel in het vermogen van iedereen om actief stresshormonen te verbranden.

2. Ontwikkelingspsychologen/pedagogen spreken van een moratorium wat pubers/adolescenten betreft. Moratorium geeft de betrekkelijke isolatie aan van de puber die een tijdje innerlijke stilte en leegte gebruikt voor de ontwikkeling van een persoonlijke identiteit. De buitenkant is rumoerig, grappig en in groepen sterk gericht op elkaar. Binnenin heerst een soort stilte met allerlei vragen over identiteitsontwikkeling. Wie ben ik? Wat wil ik? Waar maak ik me druk om? Zal iemand van mij gaan houden? Ben ik om van te houden? Je zou kunnen zeggen dat de hele puberteit een heroriëntatie is op identiteitsniveau met allerlei verwarringen vandien en met een zekere vorm van narcisme. De wereld draait om jou en om jou alleen!

Voorbeeld:
Dennis volgt een ict opleiding en is zoals veel andere jongeren veel in de weer met zijn smartphone. Op onze vraag of hij een Blog wil maken glundert hij: 'Nee'.

De sociale netwerken, de nieuwe media maken dat jongeren vanuit dit moratorium, voor ons gevoel eindeloos, achter facebook, you tube, twitter en games zitten.

Op onze vraag of de pilotdagen bijgedragen hebben aan nieuwe inzichten, antwoordt D.: NEE! En thuis vertelt hij dat het voor hem leerzame dagen zijn geweest waar hij anders heeft leren omgaan met de voor hem vervelende leerstrategieën.

3. Contact en relatie werkt: respecteren & respectleren in een leeromgeving. Effectieve vormen van begeleiden, van leiden en volgen, van coachen en opleiden.

Accepteer de verbouwing zonder inleveren van eisen. Toon begrip door te zeggen: Je hebt hier vast een goede reden voor en wat kun je nu zelf doen dat je de volgende keer op tijd bent?

- Geef complimenten, terecht en oprecht. Gebruik positieve taal
- Gebruik overvloedig humor, dit verzacht, ontspant en relativeert
- Blijf zelf in een neutrale positie waarin jouw keuzevrijheid als coach en docent gehandhaafd blijft. Immers een volwassen, autonoom mens kan zich verhouden ten opzichte van de escalatie, ontregeling, woede, uitbarstingen, onheuse bejegening etc.
- Actief uitdagen om zelf oplossingen voor te stellen die de problemen adequaat attaqueren
- Structuur, rust, veiligheid scheppen. Iemand is student, stagiaire, leert en mag fouten maken en daarna opnieuw beginnen
- Straal passie voor je eigen leven en je eigen vak uit
- Besteed aandacht aan ieder individu
- Directe feedback op gedrag met respect voor wie iemand is. Bereid zijn om zelf feedback te ontvangen
- Verantwoordelijkheid delegeren en accepteren dat het dan soms mis gaat, immers het vermogen om te plannen, empathisch vermogen, impulsbeheersing is nog niet volgroeid
- Duidelijke regels in gezamenlijkheid afspreken, liever 3 dan 5 regels
- Bijstellen van afspraken en nagaan wat lukt, hoe dat kan en hoe jongeren dit zelf kunnen uitbreiden

Aan D. vragen we of hij zijn spraakcomputer wil demonstreren en dat doet hij met een simpel geautomatiseerd : ‘ja’ en vervolgens klapt hij de spraakcomputer weer dicht. Verder wil hij, zoals de anderen, zonder spraakcomputer mee doen met zijn eigen taal.

Te bespreken dilemma's in het onderwijs

1. Voor het puberbrein is het leren binnen school essentieel, buiten schooltijd is de wereld anders. Het onderwijs zou dit inzicht moeten toepassen om het diplomaperspectief te vergroten. Dit vraagt een aanpassing van de organisatie van het onderwijs op bestuurlijk niveau, op team (-management) niveau, op lestaakniveau en op professioneel niveau. Wat vindt de professional in jou hiervan en wat vindt de mens in jou hiervan? Welke stap kan je als team, als docent maken om tegemoet te komen aan het puberbrein. Bedenk individueel twee stappen, wissel uit met je team en kies er samen één. Evalueer deze stap na drie maanden. Welke resultaten heeft deze stap opgeleverd.
2. Tussen een planning maken en een planning uitvoeren zit zeker voor het jongensbrein een wereld van verschil. Een onoverbrugbaar verschil, mits ze een docent treffen die de brug voor hen wil zijn tijdens hun (hersen-) verbouwing. Wat kan je als docent doen als brug tussen een planning maken en uitvoeren? Herken je in je rol als docent situaties waarin jij een plan hebt gemaakt en hebt gepresenteerd? Je weet wat je wilt en hoe je het gaat doen. Toch stagneert de uitvoering en dan?

Voorbeeld: Een jaarplanning helpt om leerlingen inzicht en overzicht te geven in wat er moet gebeuren en wanneer. Zonder dagelijkse en wekelijkse visualisatie én activering van de executieve functie om aan een idee een uitvoering te geven, zal de gemiddelde mannelijke leerling in tijdsnood komen. Onbegrijpelijk vinden de meeste docenten; heel begrijpelijk zegt de hersenwetenschapper van het puberbrein. De mannelijke leerling zal zeggen; Oooh nu, moet alles in één keer? Hu? Die school moet beter organiseren, kan zelf geen planning maken.

3. Hoe wordt er in jouw team rekening gehouden met het mannenbrein en het vrouwenbrein? Geef een recent voorbeeld
4. Hoe wordt er door individuele docenten in jouw team, rekening gehouden met het geruststellen van het reptielenbrein en het activeren van het sociale brein, ten behoeve van goed functioneren van het cognitie (bovenste brein) in de klas? Kom met voorbeelden en spreek met elkaar af wat iedereen gaat doen
5. Voordat er een presentatie van leerlingen gevraagd kan worden, dient het brein in beweging/actie gebracht te worden. Wat is hierover bekend in het team?
6. Welke ademhalingstechnieken dragen bij aan een brein dat presteren kan? Wat is hierover bekend in het team?

Oefening 20

Les 13

Flashcards

Flashcards vrij vertaald flitskaarten - zijn er al een poosje. Al vanaf 1967 worden de papieren kaartjes gebruikt om het leren van lesmateriaal makkelijker en effectiever te maken. Wat is een flashcard precies en wat kun je ermee? Hoe gaan flashcards jou helpen om effectiever te leren?

Een flashcard is een tweezijdige kaart met aan beide kanten tekst. Op de ene kant staat een vraag, op de andere kant is een antwoord geformuleerd. Op de kaarten kan van alles staan: woorden, cijfers, historische feiten, formules, opsommingen en conclusies. Eigenlijk al het soort lesmateriaal dat geleerd kan worden via vragen en antwoorden. Het principe van de flashcards is dat je de vraag leest en probeert antwoord te geven. De achterzijde is er vervolgens voor om jezelf te controleren of je de vraag goed of fout hebt beantwoord.

Het maken en oefenen van flashcards doen een beroep op je actieve geheugen. Je bent met het bedenken van de vragen actief met de stof bezig. Dit heeft enkele voordelen, omdat je in je eigen woorden vragen moet stellen over het lesmateriaal. Dit zorgt ervoor dat het lesmateriaal, dat je aan het leren bent beter in je geheugen wordt opgeslagen. Dit kan in het begin wat lastig zijn, maar na meerdere gemaakte flashcards word je hier snel handig in. Vervolgens moet je een antwoord geven op de vraag en die op de achterzijde van de flashcard zetten. Wees hier in duidelijk en schrijf een zo compleet mogelijk antwoord op!

Alle VRAGEN van de FLITSKAARTEN komt uit het boekje:
'De bovenkamer van de puber'

- Oorspronkelijke titel; 'What are they thinking'
- Auters: Aaron White & Scott Swartzwelder
- ISBN: 9789045315065
- NUR: 854

Oefening 20

SAMBAL BIJ?

Zijn we in aanleg gelijk?

FLITSKAART 1

Tussen de vijfde en de achtste week van de zwangerschap komen er sterke, geslacht specifieke processen op gang. Tot die tijd zijn de geslachtsorganen van meisjes en jongens ongeveer identiek. Zo beschikt het jongetje in aanleg over eierstokken. Onder invloed van zijn Y-chromosoom beginnen zijn testikels sterk te groeien. Die stoten enorme hoeveelheden testosteron uit. Dat hormoon laat veel cellen groeien in de centra van het brein waar de seksuele drift en de agressie zetelen. Die gebieden ontwikkelen zich dan ook sterk bij jongetjes.

1

MEISJES PRATEN ALTIJD?

Hoe kan het dat meisjes een pratend brein hebben?

FLITSKAART 2

Het brein van meisjes ontwikkelt zich gelijkmatiger links én rechts. Dat zorgt er bijvoorbeeld voor dat bij hen in beide hersenhelften een centrum voor taalproductie ontstaat. Bij jongens gebeurt dat alleen in de linker hersenhelft. Dat is er vermoedelijk de oorzaak van dat meisjes makkelijker gebruiken dan jongens taal. Bovendien hebben meisjes 11% meer hersencellen in die taalgebieden dan jongens.

2

Oefening 20

EVEN AFSTOFFEN?

Hoe stoffig is een jongensbrein van ongeveer 17 jaar?

FLITSKAART 3

In ons brein zit witte stof, we noemen dit wel de bedrading. Het zijn de verbindingen tussen de verschillende hersengebieden die nodig zijn om samen te werken in het leren, bij: lezen, praten, schrijven, rekenen, een tekening bedenken en daarna uitvoeren, etc. Bij jongens vindt de aanwas van die witte stof plaats tot hun 24ste jaar. Bij meisjes stopt dit zo rond hun 18e jaar.

3

EEN NIEUW ENERGIELABEL

Groene energie, jij bent duurzaam en je brein geeft licht, zin of onzin?

FLITSKAART 4

Als je wakker bent, genereert je brein 10 tot 23 watt aan energie, dat is genoeg energie om een lamp aan te krijgen.

4

Oefening 20

BREINFEITJES

Noem vijf feiten over je brein?

FLITSKAART 5

1. Je brein weegt ongeveer 1,5 kilogram.
2. Je huid weegt ongeveer twee keer zoveel als je brein.
3. Je brein bestaat voor 75% uit water.
4. Je brein bestaat uit 100 miljard neuronen.
5. Er zijn 100 tot 10.000 synapsen voor elk neuron.
6. Er zitten geen pijnreceptoren in je brein, dus je brein kan geen pijn voelen.
7. Er ligt ongeveer 150.000 kilometer aan bloedvaten in je brein.
8. Je brein is het meest vette orgaan van je lichaam en bevat minstens 60% vet.
9. Je brein vormt 2% van je lichaamsgewicht, maar gebruikt 25% van de energie!
10. Een volwassen raakt per dag 12.000 neuronen kwijt. Er blijven nog miljarden neuronen. De werking van de hersenen wordt hierdoor niet door beïnvloed.

5

BREINNETWERK

Waarom zou je je brein beschermen tegen mobieltjes?

FLITSKAART 6

Onderzoeken hebben aangetoond dat gebruikers van mobiele telefoons 240% vatbaarder zijn voor hersentumoren. Een onderzoek uit 2004 laat zien dat je risico op een akoestisch neuroom (een tumor aan de gehoorzenuw) bijna vier keer groter is aan de zijde van je hoofd waar je je mobieltje het meest houdt.

6

Oefening 20

FLITSKAART 7

Meisjes zijn binnen 24 uur na de geboorte enigszins in staat om te reageren op het huilen van een andere baby. Bij jongens is dat minder sterk aanwezig. Meisjes kunnen op ongeveer éénjarige leeftijd onlustgevoelens van anderen waarnemen en daarop reageren. Hun brein is daarvoor tijdens de zwangerschap beter toegerust dan dat van jongens. Hun sociale brein probeert steeds met anderen verbinding te maken en relaties te ontwikkelen. Dat blijft tijdens hun hele leven een dominante drijfveer. In die poging verbinding te maken, zijn meisjes lang niet altijd gezellig of vriendelijk bezig. Omdat ze persé die relatie willen, bijvoorbeeld met hun moeder of met een vriendinnetje, kunnen ze tiranniek gedrag vertonen: driftig worden, aan de kleren trekken, stampvoeten en krijsen. Daaruit blijkt dat zij niet alleen de verbinding willen maar daarvan ook de spil willen zijn. Jongens tonen dit gedrag veel minder. Zij zijn meer op voorwerpen in hun omgeving en op gebeurtenissen gefocust.

7

SAMEN EN GELIJK OF JUIST NIET?

Presteer je beter in gemengde klassen (jongens en meisjes samen) of homogene klassen (alleen meisjes en alleen jongens)?

FLITSKAART 8

In de Verenigde Staten en Canada bestaan inmiddels meer dan 600 scholen die een uiterste consequentie hebben getrokken uit de breinfeiten over meisjes en jongens. Ze hebben hun school gesplitst in een meisjes- en een jongensafdeling. Beide groepen presteren sindsdien op tests aanzienlijk beter: jongens van 37% naar 85%, meisjes van 59% naar 75%. Leraren hebben minder ordeproblemen. De kinderen ontwikkelen een hogere zelfwaardering en blijken vooral in de bovenbouw minder snel afgeleid door het andere geslacht. Er is één groot nadeel aan deze homogene samenstelling, namelijk het gemis aan de rijkdom van diversiteit.

8

Oefening 20

HET WOORD VAN DE DAG IS SEKS

Waarom is sexy Mbo-onderwijs belangrijk

FLITSKAART 9

Plotseling wordt het puberbrein overspoelt met krachtige hormonen, zoals testosteron en oxytocine. Er lijkt een explosie te volgen in het brein. Als deze geslachtshormonen hun plekje hebben gevonden in het brein, die reageren op seksuele prikkels, dan raakt je puberbrein helemaal in de ban en in de war van een golf van seksuele gevoelens, die aanzetten tot (in sommige gevallen) ongeremd gedrag. Seksueel functioneren is ingewikkeld voor het brein. Kerntaak 6 in het Mbo-onderwijs, betekent dat we sexy onderwijs aanbieden. Seksueel functioneren vraagt een ingewikkelde coördinatie en samenwerking in de verschillende hersengebieden. Deze circuits worden pas voor het eerst actief in de pubertijd en vragen om tijd, voordat seks soepel en prettig loopt. Hier kan veel goed gaan, maar helaas ook (heel) veel misgaan.

9

TIENERBREIN EN TIENERLICHAAM

Je lichaam heeft zin in seks, je brein is niet opgewassen tegen die lichamelijke behoefte. Wat kan je doen? Jij als vrouw, jij als man.

FLITSKAART 10

Vrouwen zijn geneigd op grond vanuit hun sociale brein, de relatie boven het STOP zeggen te plaatsen. Vrouwen zijn geneigd meer woorden te gebruiken dan mannen feitelijk kunnen horen. Vrouwen blijven maar praten óf vallen stil. Het helpt om luid STOP te zeggen, dan wordt het duidelijk. Mannen zijn geneigd om te doen en impulsen te volgen. Dit doen ze op grond van hun actiebrein. De testosteron zet aan tot beweging, actie! Het helpt om luid STOP te horen, dan wordt het duidelijk. Hoe meer je oefent, hoe gemakkelijker dit gaat.

10

Oefening 20

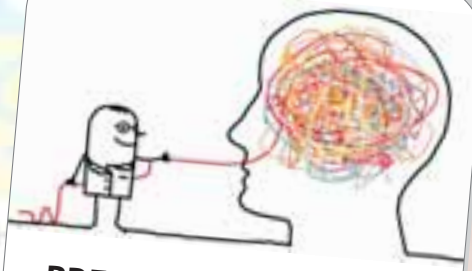
WELKE BRIL ZET JE OP

Op welke wijze beïnvloed de media via computer, smartphone en TV de bril waardoor je naar de wereld kijkt? De vorige eeuw (1950) werd er gezegd dat je van masturberen blind werd. Nu, 2016 wordt er gezegd dat je van porno kijken ook welk blind kan worden, is dat zo?

FLITSKAART 11

Recent onderzoek, waarbij jongens en meiden twee jaar gevolgd zijn op het gebied van seksueel functioneren, geeft aan dat seksueel functioneren bij jongens negatief beēnvloed kan worden door porno kijken. Jongens die veel kijken naar porno verleggen hun grenzen in wat de ander nog acceptabel vindt. Dit gaat dus niet over standjes, hoe vaak op een dag, of persoonlijke grenzen. Het gaat hier echt over wat de ANDER acceptabel (lekker, fijn, intiem, opwindend) vindt. Het omgekeerde geldt voor meisjes. Als zij op jonge leeftijd porno hebben gezien, zijn ze twee jaar later geneigd hun seksueel functioneren uit te stellen. Hetzelfde mechanisme treedt op bij meisjes die veel en langdurig kijken naar media waarin vrouwen extreem mager, of extreem knap zijn. Uit onderzoek blijkt dat meisjes hierdoor een vertekend zelfbeeld hebben over wat dik, dun, mooi, lelijk is. Kennelijk hoef je alleen maar lang naar iets te kijken om blind te worden voor wat gezond voor je is. Of je nu een man of een vrouw bent.

11



BREINBREIEN, BREIEN IS OOK STOM

Wat betekent de informatie over het puberbrein, voor jouw brein?

FLITSKAART 12

Stel je bent een man, welke TIPS geef je aan deze coach op grond van alles wat je nu weet?
Stel je bent een vrouw, welke TIPS geef je aan deze coach op grond van alles wat je nu weet?
Stel dat je als klas tot een orgastisch hoogtepunt wilt komen, hoe ga je dat samen doen?
Doe met de hele klas de HAKA (kijk naar de docent). Maak de HAKA zo luid dat de hele school ervan ophoort en komt kijken.

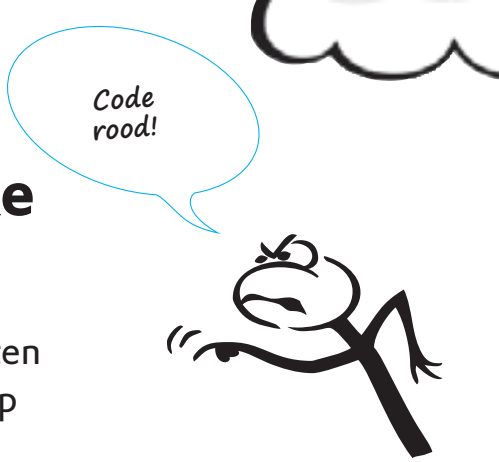
12

Oefening 21

Les 14

Mindset 'How to make it through the storm'

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten
Aansluiting bij loopbaan en burgerschap



Lesdoelen

- Omgaan met tegenslag en tegenwind
- Effectieve leerstrategieën formuleren
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'Denkstrategieën in het leren'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, A-4 tekenvel, kleurpotloden en een pen.

Vooruit denken

- Zelfs de ergste storm gaat voorbij

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- Eerder hebben we geoefend met de bewering, dat ieder mens geboren is met een natuurlijke staat van rust. Onder en achter iedere vorm van stress bevindt zich het vermogen om in rust de moeilijke dingen in het leven voor school, in relatie tot de ander en in de klas te doen. Alle voorgaande oefeningen dragen bij aan nieuwe ervaringen als het heel spannend wordt en de stress toeslaat. In deze oefening kun je onderzoeken welke strategieën je verder helpen als je in het oog van de storm staat en je weet 'nu komt het er op aan'. Wat leuk is om te weten, is dat iemand die slaapt ontspannen is en ssssssshhhhhhttttslaapt. Daar droom je van: slapend leren. Stop je leerboek voor een belangrijke toets onder je kussen en laat de informatie maar naar binnen sijpelen als je slaapt. Zou dit eeuwenoude fabeltje dan toch waar zijn?

Oefening 21

Onderzoek toont aan dat we wel degelijk leren als we slapen. Helaas gaat het hier niet om het leren van informatie die op papier staat. Meerdere onderzoeken laten zien dat slapen op een andere manier nuttig is voor het leerproces. Bijvoorbeeld door van je huiswerk te dromen, hiermee herhaal je de kennis die je eerder hebt gelezen, alleen dan slapend. Uitgerust door slapen, betekent de volgende dag gemakkelijker ingewikkelde vragen kunnen beantwoorden.

STAP 2

Hoe bouw ik mijn les op

A) Lees de oefening door
B) Maak de opdracht in tweetallen
C) Bespreek na in tweetallen aan de hand van de vragen
D) Klassikale nabespreking
E) Hoe gaat jullie coach om met stress, wat zie je, hoor je, merk je?

STAP 2

Hoeveel tijd heb ik

Deel A		10 minuten
Deel B	Uitwerking in tweetallen	10 minuten per deelnemer
Deel C	Nabespreking in tweetallen	10 minuten per deelnemer
Deel D	Klassikale bespreking	20 minuten
Deel E	Afronding en nabespreking	20 minuten

Oefening 21

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Deel B en C

1. Plaats in de lege wolken in welke stituaties, bij welke mensen of door welke omstandigheden jij stress ervaart
2. Dan ga je alle zeilen bijzetten;
   Welk zeil hijs (leerstrategie) je als eerste en hoe helpt dat? En waarbij?
   Vul per zeil in welke leerstrategie helpend is
3. Van welke zeilen krijg je het meeste rust? (denk aan oefening 2)
4. Formuleer een persoonlijk compliment voor de ander (gebruik werkblad 8)

Deel D

- In de wolken staan vaak situaties omschreven die bij jou en ook bij docenten, of je stagebegeleider, gedrag opleveren. Bijvoorbeeld; 'Jij moet voor je stage drie opdrachten doen. Tijdens het werkoverleg, beslist de baas dat er nog zes taken verdeeld moeten worden onder jou en je twee andere collega's. Jij staat al onder druk in verband met je bijbaantje, studie en stageverslagen. En in je stress denk je: ‘Ik ben als stagaire toch boventallig'. Dit levert stress op. Hoe ziet die stress er in gedrag uit bij jou? Dat noemen we gedrag-strategieën. Die laat je vaak in verschillende situaties zien. En nu is de kunst, hoe worden deze gedrag-strategieën, omgezet in helpende leer-strategieën. Daar gaat deze opdracht over. Bespreek dit klassikaal en je coach, docent of begeleider geeft een plenaire demonstatie over hoe je dat kunt doen. Wissel daarna klassikaal uit, ben je ook zo nieuwsgierig naar de beste leer-strategieën van de ander?

Oefening 21

Nabespreking en afronding

1. Schrijf na aanleiding van deze oefening een persoonlijk leerdoel en gebruik daarna de voetstappen op werkblad 2. Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de R-kant, stappen zettend richting groei.
2. Schrijf na aanleiding van deze oefening op welke reactiepatronen je minder actief wilt hebben. Schrijf dit eerst in klad op werkblad 4 en gebruik daarna de blaadjes (werkblad 3). Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de L-kant, al vallend naar beneden op de grond.
3. Welke leer-strategieën zijn uiterst succesvol voor jou (geweest)? Schrijf deze op een blaadje en hang ze trots in de boom.

Oefening 21

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Deel A

Oefening 21

through the storm

Oefening 22

Les 15

Mindset

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Zit ik vast of ga ik vooruit
- Zit ik op mijn plaats of kan ik nog veranderen
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'Denkstrategieën in het leren'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, A-4 tekenvel, kleurpotloden en een pen.

Vooruit denken

- Denk nooit 'dit kan ik niet'

STAP 1 **Wat leuk is om te weten:**

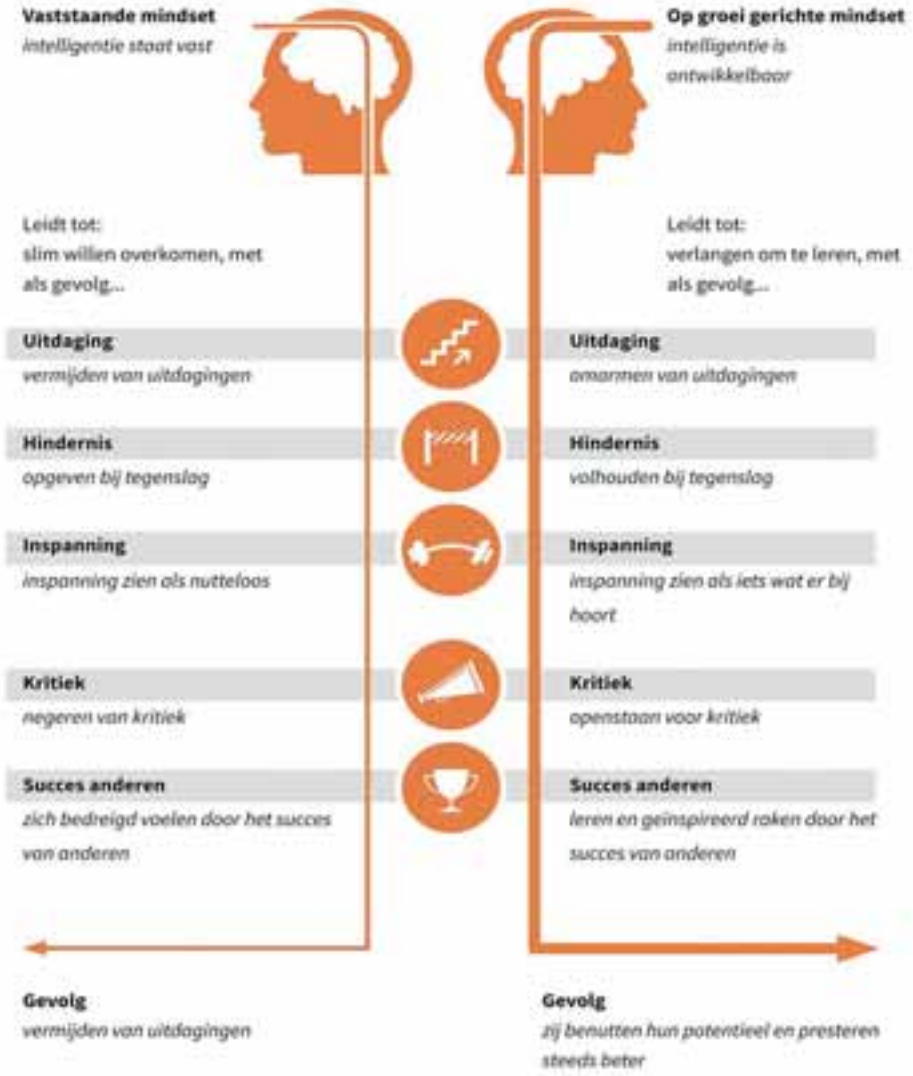
- Een mindset bepaalt hoe je tegen veranderingen aankijkt en je eigen mogelijkheden om te leren. Een fixed mindset is je bewijsdrang om te laten zien dat je iets kunt. Hier zit de geldingsdrang van mensen; 'Ik zal ze laten dat ik het op dit punt beter weet'. Deze groep mensen ziet tegenslag als een persoonlijke aanval of teleurstelling 'Weer niet goed'. Mensen met een growth mindset geloven in leren en veranderen. Hier zit het leervermogen van mensen; 'Hoe kan ik beter worden in mijn vak, of hoe kan ik mijn verslag verbeteren'. Deze groep mensen ziet tegenslag als een manier om iets te leren.

STAP 2 **Hoe bouw ik mijn les op**

A) Lees de oefening door
B) Maak de opdracht individueel
C) Bespreek na in tweetallen aan de hand van de vragen
D) Bespreek klassikaal na en vraag je af wat de docent overdraagt

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

Deel A		10 minuten
Deel B		10 minuten
Deel C	Nabespreking in tweetallen	10 minuten per deelnemer
Deel D	Klassikale bespreking	30 minuten
Afronding en nabespreking		20 minuten



Illustratie aangepast van Two Mindsets (Dweck & Holmes, 2007)

Oefening 22

Mindset Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Deel A

Fixed Mindset

- doelen op een korte termijn
- dichtbij (vandaag of morgen)
- op mijn manier

Onregelmatige inspanningen zonder structuur, ritme samenhang

Growth Mindset

Creativiteit

Oefening 22

Lijkt er geen eind aan te komen?

Het is te riskant voor mij.

Ik kan dit niet.

Binnen je comfort zone. je blijft trouw aan je eigen manier omdat je dat veilig vindt

je bereikt moeilijker wat je echt wilt

Ik zet door, ik houd vol en vraag op tijd hulp. Ik wil te graag.

Ik vind het spannend. En ik ga toch verder omdat ik graag wil.

Ik voel dat ik leef. Ik ben blij en trots van binnen.

Ik verbind me aan de uitvoering. Realiseren van dit doel is belangrijk voor mij

Risk taker

Ik heb successen

VERLANGEN
Love
HUMOR
forever
LIEFDE

voor
papa
die is
overleden
12-2-15

Mindset

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Oefening 22

Deel B

1. Welke mindset herken ik bij mijzelf?
2. Welke mindset herken ik bij de docent?
3. Van welke feedback kan ik leren?
4. Welke TIPS kan ik geven aan iemand met een fixed mindset?
5. Welke invloed heb ik zelf op mijn mindset?
6. Zijn er volgens jou ook beroepen waarin het handig dat er een fixed mindset is?

Deel C

- Zoek iemand op in de klas die een andere mindset heeft dan jij
- Ga in gesprek met elkaar over de overeenkomsten en de verschillen
- Wat denk je, is een mindset geërfd of aangeleerd?

Deel D

- Maak in de klas nu twee groepen van de beide mindsets
- Zet de leraar er tussen en vraag naar de mindset van de leraar
- Van welke leraren leer je veel?

Nabespreking en afronding

1. Schrijf na aanleiding van deze oefening een persoonlijk leerdoel en gebruik daarna de voetstappen op werkblad 2. Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de R-kant, stappen zettend richting groei.
2. Schrijf naar aanleiding van deze oefening op welke reactiepatronen je minder actief wilt hebben. Schrijf dit eerst in klad op werkblad 4 en gebruik daarna de blaadjes (werkblad 3). Knip deze uit (kleur eventueel in) en plak ze in de boom aan de L-kant, al vallend naar beneden op de grond.

Oefening 23

Les 16

Mindmap - Flashcards

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- Leer hoe je eigen brein werkt
- Werk in een mindmap uit, hoe je brein leert
- Kies voor een slimme aanpak (dat kan als je slim bent)
- Aansluiting bij persoonlijk ontwikkelingsplan: 'Zo zijn onze manieren'

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek lifestream, A-3 tekenvel, kleurpotloden en een pen.

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

Probeer niet alles zelf te onthouden, noteer het ergens, leg het vast.

- Je denkt misschien dat je heel veel kunt onthouden en in feite is dat ook zo. Je langetermijngeheugen kan een ongelooflijke hoeveelheid informatie opslaan. Ongeveer 300 Giga Bite (www.ditiszekernietwaar.nl). Echter, als het daar eenmaal is opgeslagen, komt het niet zomaar weer tevoorschijn. Daar is een 'trigger' voor nodig oftewel, een 'associatie'; iets dat je aan die informatie doet denken. Denk maar eens aan de periode waarin je afscheid nam van groep 8 en naar de middelbare school ging. Wat zou je als eerste hierover vertellen en welke herinneringen kan je dan ophalen?

Vertel iets leuks, naars of een anekdote uit deze periode. Dit haal je allemaal tevoorschijn uit je langetermijngeheugen!

Je hebt ook een kortetermijngeheugen, dat is handig bij het leren en studeren. Deze wordt ook wel je 'werkgeheugen' genoemd. Daar kun je veel gemakkelijker bij de informatie die je nodig hebt voor het maken van een toets en je kunt er van alles mee doen (vergelijken, analyseren, conclusies trekken). Dat kortetermijngeheugen kan echter veel minder informatie tegelijk onthouden: slechts zo'n 7 tot 9 onderwerpen tegelijk. Daarna onthoudt het alleen de onderwerpen die de meeste aandacht krijgen.
Als je probeert om alles tegelijk in je kortetermijngeheugen vast te houden, krijg je soms bijna het gevoel dat je hoofd 'ontploft', nietwaar? Je bent bang om dingen te vergeten, waardoor je probeert om overal tegelijk aan te blijven denken, waardoor alle gedachten door elkaar gaan lopen en je geen overzicht meer hebt. Je kunt eigenlijk bijna niet meer nadenken door alles dat in je hoofd rondspookt.

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

A) Lees de oefening door.
B) Maak de opdracht individueel
C) Bespreek in een groepje van vier, elkaars mindmap. Wat valt je op?
Nabespreking en afronding

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

D) Deel A	10 minuten
E) Deel B	45 minuten
F) In viertallen bespreking	25 minuten
G) Afronding en nabespreking	10 minuten

Oefening 23

Mindmap - Flashcards

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

UITWERKING van de MINDMAP

Regels voor het maken van een Mindmap (werkblad 9)

STAP 1

Zet in het midden van een vel papier de woorden:
MIJN BREIN

STAP 2

De volgende onderwerpen worden door middel van gekromde lijnen met het centrale onderwerp verbonden. (zie werkblad 9)

- Gedrag-strategieën onder spanning en stress
- Leer-strategieën die helpend zijn
- Afweermechanismen die jou beschermen
- Mindset (Growth mind of Fixed mind)
- Sociale netwerk met functieomschrijving
- Dierenmanieren en communicatie
- Hechting en de invloed hiervan op je functioneren in de klas en op stage
- Voetstappen, alles wat je hebt voorgenomen om te leren

STAP 3

Verkiezing van het beste brein van de klas, dat is niet perse de slimste. Wat is nu eigenlijk een 'beste brein' - een 'MissBrein'

STAP 4

Formuleer twee persoonlijke leerdoelen voor het nieuwe schooljaar

Hoofdstuk 5

Back to School

Verhaal : One size fits all

Theorie in een notendop : Back to school
Te bespreken dilemma's in het onderwijs

Lessen & Oefeningen : 24 Energizer
25 Meta communicatie
26 Stellen van vier vragen

Hoofdstuk 5

Back to School

One size fits all

Alles aan hem is Fries. Zijn tongval, zijn looks, z'n voetbalclub met de pompeblêden, een lange, slanke, blonde jongeman. Bauke, vernoemd naar zijn pake. Zijn naam betekent 'strijder' en zo leeft hij. Hij volgt een handelsopleiding, nivo 4. In de weekenden en op 4 avonden door de week, werkt hij in de plaatselijke super in Marum. Hij is er, vertelt hij trots, min of meer chef op de werkvloer. Hij coördineert, zet jongere collega's in om vakken te vullen of de emballage klaar te zetten en inspecteert de verschillende afdelingen. Liggen de groenten er fris bij? Is het seizoenfruit zichtbaar? Vervolgt dan zijn weg naar de bakker….kijkt of en hoe de broden gerangschikt zijn, of de data van het gebak niet verlopen zijn. Bij de slager proeft hij de home made boeren-metworst. Het smaakt altijd prima. Hij is een harde werker en geliefd bij zijn baas en bij de vaste klanten. Behulpzaam, vriendelijk, gezellig. Van de strijd binnen in hem weet niemand. Zelfs pake Bauke niet. Dit onophoudelijke gevecht houdt hem 's nachts uit de slaap en dreigt hem uit te putten. Hij kiest voor werken als afleiding en verdient daar alle credits en een promotie mee. Op school is zijn concentratie minder. Verliest hij zijn geduld bij een uitleg bij het komende examen. De gesprekken met de mentor blijven steken op een 'Bauke, je werkt teveel waardoor je studie dreigt te mislukken'. Meestal geeft hij de mentor gelijk en belooft en passant beterschap. Soms gaat het dan twee weken prima, totdat de uitputting opnieuw toeslaat. Van het team krijgt hij een contract met én aanwezigheidseisen én deadlines voor het inleveren van de opdrachten en verslagen. Zijn schoolvriend haalt z'n schouders op: 'Ach kom Bauke, trek het je niet aan, de helft van de klas heeft zo'n contract met deadlines'. Vreemd woord "deadline"….hij vraagt zich af of zijn vader dit woord gebruikt heeft voor zijn laatste wanhopige daad. Zeg je dat in je hoofd? Weet je wat je laatste activiteit zal zijn? Of je laatste gedachte? Thuis zwijgt iedereen. Pake Bauke legt af en toe een arm om zijn schouder als steun. Hij heeft er zelf geen woorden voor. De deadlines in het contract worden opeens belangrijk. Hij maakt zich kwaad over het achteloze gebruik van dit woord. Iedere nacht bereidt hij in zijn hoofd het gesprek voor met de mentor over dit

woordgebruik. Overdag heeft hij geen energie voor welk gesprek ook. Hij gaat alles uit de weg en verdwijnt tijdelijk helemaal in het werk in de supermarkt. Pas als hij 's avonds laat de laatste dozen in elkaar stampt breekt hij bij het zien van het opschrift op één van de dozen: One size fits all! Deadlines voor iedereen en een school die voor elke leerling dezelfde maatregelen treft? Hoe stompzinnig kunnen woorden zijn….een vader met een deadline en een zoon met een deadline. Tussen de platgetrapte dozen stromen de tranen van verdriet, machteloosheid, woede, eenzaamheid, vermoeidheid, razernij, onrecht eruit. Hij voelt hoe zijn baas naast hem gaat zitten en een arm om hem heen slaat.

Dat was vijf jaar geleden. De Bauke van nu is een andere dan de Bauke van toen. Hij is , op advies van zijn mentor, gaan praten. Intern in school en daarna extern. Eerst individueel. Eerst zijn verhaal over zijn vader die na een onvoorzien faillissement een einde aan zijn leven heeft gemaakt. Eerst over ongeloof, woede, verbijstering. Eerst over walging, oordelen, de vluchtige blikken van de buren, familie en vrienden. Eerst over het grote zwijgen. Eerst over hem, Bauke, een strijder, een werker, een trotse Fries die zijn eigen boontjes dopt, zorgt voor zijn moeder en twee jongere broertjes. Over Bauke, kleinzoon en zoon. Maar van wie? Daarna in een groep met leeftijdgenoten. Met humor, harde grappen en weer leren lachen. Deze gesprekken, al dit werk van binnen, hebben hem veerkrachtig en sterk gemaakt. De zachtheid in zijn ogen, gezien door zo'n famke die daar meer in zag. Nu zijn ze samen. Ze wonen zelfstandig. Maken zelf ruzie en daarna alles weer goed. Voor zijn jongere broertjes is hij een anker…een strijder die door overgave aan alles waar geen woorden voor waren, zijn leven met twee handen heeft opgepakt.

Kijk maar, je ziet hem op de tribune als zijn club met de pompeblêden een thuiswedstrijd speelt. Hij zingt uit volle borst mee met hun volkslied, “Frysk bloed tsjoch op…”.

En hij leidt als vrijwilliger enkele gespreksgroepen voor jongeren.
Trouwens, zijn diploma heeft hij drie jaar geleden gehaald en nu sprint hij naar de finish van zijn HBO deeltijdopleiding.

Hoofdstuk 5

Zingeving en bezieling in het onderwijs

Het onderwijs in z'n algemeenheid heeft een enorme ontwikkeling doorgemaakt. Het is misschien eigen aan het onderwijs om zichzelf te blijven ontwikkelen, zoals ook gevraagd wordt van alle leerlingen, van jong tot oud. Wie naar een middelgroot ROC kijkt, ziet daar een mini samenleving in weerspiegelt. Een grote variatie aan mensen; verschillende afkomst, verschillende religies, eigen kleur en cultuur met daarbij ook de maatschappelijke zorgen en dilemma's. Hoe ontwikkel je als organisatie een identiteit? Hoe draag je bij aan respect voor mensen, groepen met een andere identiteit. Alle maatschappelijke thema's komen terug in de mini samenleving die school heet. Pesten, racisme, sexisme, armoede, ziekte, kansrijke jongeren, radicalisering, hoogvliegers en laagvliegers. Veel organisaties en onderwijsmedewerkers zijn getraind en opgeleid om samen met hun leerlingen een weg te zoeken naar een diploma. Soms met maatwerk. En de grootste groep stroomt gemiddeld mee en haalt zonder overdreven zorgen een prachtig beroepsdiploma in een school die veilig is, waar je gekend wordt en waar waarden; vertrouwen - verbinden - ondernemen, deel uit maken van de identiteit.

Lifestream sluit aan bij de bovenstaande opvattingen. De lifestreamcoaching is een manier van werken die uitgaat van het verlangen van een mens om erbij te horen, (ingesloten te zijn), om van te houden (gekend en geliefd), werk en activiteiten te doen die van betekenis zijn (zinvolheid). In het zoeken naar de essentie van een identiteit kunnen we nog één stap verder gaan aan de hand van een uitspraak van Sören Kierkegaard die zegt: *"De geboorte van elk mens is een nieuwe schepping van God. Met jou, en jou, kwam er iets in de wereld wat er daarvoor niet was. Het enige dat nodig is, blijkt trouw te zijn aan ons unieke bestaan, aan onze ziel zodat we een onvervangbare bijdrage aan de samenleving geven. We zijn geboren als originelen en hoeven niet te eindigen als kopieën."* Dat is mooi en plechtig gezegd en wie aanvaardt dat de geboorte van ieder mens uniek is, dat samenvalt met een mysterie, zal zich nu voorzichtig achter de oren krabbelen. Voor een christelijke organisatie vormen deze woorden een bron van inspiratie. Voor iedere organisatie geldt dat er bronnen zijn die zij gebruiken om het onderwijs betekenis te geven. Wat betekent dit uitgangspunt voor ons,

als unieke personen en voor ons als organisatie met een identiteit? Is de les van het christendom veel meer dat we leren om helemaal mens te zijn? Is het vele malen ingewikkelder om vast te stellen wat 'goed ' is en wie een goed mens is? Roept dat niet uitsluitend allerlei discussies en meningen op? Is het goede een doel buiten ons? Of hoort het goede bij de ziel van de mens die onvoorwaardelijk 'ja' zegt tegen zijn eigen bestaan? Gelukkig kunnen we Kierkegaard volgen, die daar in alle voorlopigheid een antwoord op formuleert :

“Op de vraag hoe je een goed mens wordt, luidt het antwoord door je kwetsbaarheid te aanvaarden”

We kunnen deze lastige vraag gemakkelijk vermijden en een beeld van onszelf promoten als: een populaire leraar, de beste praktijkopleider, een geweldige beveiliger, een toegewijde verpleegkundige, een peoplesmanager. We zijn over het algemeen geneigd tot goede activiteiten, gedachten, overtuigingen. Onze intenties zijn uiteindelijk te vertrouwen. Kierkegaard gaat nog één stap verder en nodigt ons uit om het goede te verbinden aan het unieke van ons bestaan. Wie zijn kwetsbaarheid aanvaardt, stelt hij *'erkent de feiten van zijn bestaan want dat zal veranderen wie je bent'. Trouw zijn aan jezelf, een uniek mens uit één stuk worden, houdt in dat we de breekbaarheid en beperkingen van ons leven aanvaarden. Verlies en dood zijn niet ver weg, zoals sommige drukke mensen denken, maar altijd nu.'*

Erkenning van de feiten van het bestaan is één van de wegen die de toekomst openlegt. Natuurlijk er zijn andere opties. Je kunt en mag het geloof in de kwetsbaarheid van het bestaan beleven, vieren en zingen in een geloofsgemeenschap. Je kunt en mag jouw leven en dat van je dierbaren toevertrouwen aan een Hogere macht, aan God, aan Allah, aan JHWH, aan humanistische bronnen waarin de mens zelf schepper en veroorzaker van leven en lijden is. Gaat het in de begeleiding altijd om lijden, ziekte, crisis, dood, geloof, hoop en liefde? Ja. Het gaat ten diepste over hoe het leven van alledag heilig is,

waarin ieder mens trouw kan blijven aan een unieke opgave en bestemming. Als leerlingen naar een begeleider gaan is er iets wat hen opbreekt, wat niet meer gaat. Begeleiding is er op gericht dat wat gebroken en in delen is, door de leerling uiteindelijk gezien wordt als onderdeel van het gehele leven. Daarmee wordt het een heel leven ondanks breuklijnen. Gaat het in pastoraat, in de begeleiding, in werk- of woonorganisaties altijd om leven, vieren, gemeenschap, heelheid en bewustzijn? Ja. Het leven heeft voorrang in het besef dat we in ons leven zelf verantwoordelijkheid kunnen nemen, keuzes kunnen maken en dat wat ons kwetsbaar maakt, meenemen. Lifestreamcoaching is een uniek traject, ontstaan uit de samenwerking tussen pastoraat en Minskenwurk, waarbij veerkracht de sleutel is voor de begeleiding. We sluiten aan bij het grondverlangen van (jonge) mensen om erbij te horen, om gekend en bemind te zijn en om van betekenis te zijn. Aanvaarden van je leven, van alles wat er in gebeurd is en gebeuren blijft en van daaruit je unieke stempel te zetten op de keuzes die jij wilt maken. In de ontwikkelde methodiek stellen we vragen aan de leerlingen (ons zelf en elkaar) zonder te oordelen. We vragen naar wat iemand heeft leren doen en hoe dat helpend is en/of belemmerend.

Kennis van nu

Met de bovengenoemde uitgangspunten werken we vanuit de kennis van nu. De kennis van nu heeft o.a. betrekking op de werking van het puberbrein (seniorenbrein). De inzichten van het specifieke van de werking van het puberbrein heeft intrede gedaan in een aantal opleidingen, met een prachtige methode “Breingeheimen”. De kennis en opbouw van het brein is actueel en we beseffen tegelijkertijd : 'wat nu actueel is aan kennis, is over een korte tijd wellicht achterhaald'. We hebben cognities over rouw en over de manier waarop jongeren in de adolescentieleeftijd omgaan met rouw. In het inleidend verhaal is Bauke een voorbeeld van iemand met een sterke vermijdingsstrategie. Door zich op werk te storten zoekt hij naar een manier om te (over) leven na de zelfgekozen dood van zijn vader. Hij gaat als het ware eerst weg (vermijden) van gevoelens die hem misschien kunnen overspoelen. Bauke is trouw aan zijn milieu, zwijgt zoals zijn pake, mem en familie over het grote verlies van vader. Zo geeft hij een inkijkje in de wortels van zijn leven waar hij als jong kind de

levenskunst afgekeken heeft van zijn ouders. Samen met Bauke onderzoeken we de voordelen van vermijding, bekijken we in welke situaties vermijden helpt en in welke andere situaties ander (leer-gedrag meer gewenst is. In het werken met breuklijnen volgen we het duale procesmodel (zie Handboek Rouw, Rouwbegeleiding, Rouwtherapie , Johan Maes, Harriëtte Modderman). In een latere fase gaat Bauke onder begeleiding toe naar zijn gevoelens van verlies, verdriet, onmacht, woede, wanhoop om het geleden verlies te erkennen. De pendel switcht regelmatig heen en weer tussen verlieskracht en veerkracht. Bauke pakt in zijn tempo en op zijn eigen wijze zijn studie, werk en leven weer op. Het inzetten van cognities kan helend en helpend zijn voor jongeren . Weten dat je niet gek bent, dat jouw reacties adequaat zijn in specifieke omstandigheden, dat je focus terug kan komen net zoals een ongestoorde nacht slapen, zin in lachen, leven en dat een school structuur, onderdak en een ritme biedt bij ontregelde processen. Het helpt de meeste jongeren als ze 'gewoon' naar school gaan, voor vol worden aangezien en erbij horen. Het helpt als het onderwijs gewone eisen stelt die voor alle medeleerlingen tellen. In een dergelijk klimaat is de kans groot dat iemand zelf weer naar het leven verlangt en aansluiting vindt bij lessen, taken, opdrachten, stage en klasse uitstapjes.

Centraal in de Lifestreammethode staat het contact en de relaties. Contact is een sleutelwoord voor begeleiding, ook in de meest summiere vorm van af en toe een appje. Soms 'gebruiken' jongeren de volwassenen om iets te realiseren dat voor hen belangrijk is terwijl een volwassene hier achteloos aan voorbij kan gaan. Relatie is een kernbegrip voor begeleiding. Oprecht, geïnteresseerd, betrokken, vrij, onafhankelijk, gedrag begrenzend en accepterend dat ieder mens uniek is. Zeker na 70 jaar kan een blik in de spiegel vertellen dat een mens nu, veel meer dan ooit, lijkt op een vader of moeder. Dat zit kennelijk in de genen en jij blijft - hoe dan ook - uniek met de keuzes die je maakt en nalaat. Tot slot geloven we dat ieder mens door het leven gedragen en voorgebracht wordt. We spreken de taal die we geleerd hebben. We leren nieuwe talen. We imiteren het gedrag van onze ouders en leren gedragsalternatieven. Hoe iemand zichzelf en het leven beleeft, is belangrijke informatie waarbij de Lifestreamcoach accepteert, volgt en aansluit. Niets is voor het eerst en alles kan voortdurend opnieuw beginnen.

Te bespreken dilemma's in het onderwijs

1. Onderwijsmaatwerk. Iedere opleiding heeft keuzevrijheid in de besteding van extra begeleidingsgeld. De te tendens laat zien dat onderwijsteams prioriteit geven aan verkleinen van klassen. Het dilemma dat zichtbaar wordt is dat hiermee het passend onderwijs geen maatwerk kan leveren op de onderwijsbehoefte van een deelnemer die een individueel maatwerktraject nodig heeft. Het lijkt erop dat klassenverkleining maatwerktrajecten voor docenten zijn.

- Hoe denken jullie hierover in het team?

2. Pedagogische relatie (Lopend promotieonderzoek van Pedro de Bruyckere, 2016) betekent o.a. dat je bijdraagt aan een leerklimaat waarin de leerling zoveel veiligheid ervaart om te leren en hierin de vraag kan stellen 'waarom moet ik dit leren'? De pedagogische relatie tussen jou en je leerlingen berust op wederkerigheid.

- Wat zijn voor jou ingrediënten van een pedagogische relatie?
- Waar merkt een leerling dat aan? (Bijvoorbeeld: wat doe je, wat zeg je, hoe is je lokaal ingericht)
- Is er in het team overeenstemming, zijn er verschillen? Is er een dragend pedagogisch uitgangspunt die iedereen inzet en herkenbaar is voor andere teams en leerlingen?

3. Onderzoek heeft uitgewezen dat de leerkracht die zijn eigen onderwijsstijl volgt, effectiever is dan de leerkracht die rekening houdt met leerstijlen.

- Wat vinden we hiervan en wat betekent dit voor jouw manier van lesgeven?
- Weet je wat jouw manier van lesgeven authentiek en echt maakt?
- Wat is echtheid van jou als leerkracht?

Sommigen associëren dit met 'als ik over voldoende kwaliteit beschik, kan ik mij onderscheiden en echt zijn'. Echter als iedereen aan hetzelfde kwaliteitsregister voldoet, waarin zit dan het onderscheidend vermogen van jou als leerkracht?

4. De meeste kinderen en jongeren in Nederland gaan met plezier naar school. Een deel heeft echter problemen in het onderwijs. Er zijn kinderen en jongeren die geen toegang hebben tot (passend) onderwijs. Het gaat dan vaak om leerlingen die extra begeleiding nodig hebben. Soms kan dit leiden tot de zogeheten thuiszitters: kinderen die - om wat voor reden dan ook - niet naar school gaan. Recht op onderwijs betekent dat er passend onderwijs beschikbaar moet zijn. Dat wil zeggen: onderwijs, dat aansluit op de capaciteiten van een kind en waarbij aandacht is voor zowel de cognitieve ontwikkeling als de ontplooiing van andere talenten. Uitgangspunt daarbij is klassikaal en inclusief onderwijs, voor iedereen, ook voor kinderen met een beperking. Hoe kan het, als bovenstaand ons grondwetbeginsel is, dat de tendens in het (Mbo-) onderwijs is, dat aan de ene kant er een strenge selectie is bij de intake, er landelijk gemeten meer leerlingen thuis zitten? Er een grote groep leerlingen tussen wal en schip vallen op grond van niet kunnen voldoen aan de eisen van de opleiding. Waaronder; presentie, snelheid van prestatie, generieke vakken, normuren school, normuren stage. Scholen hebben het grondbeginsel in de praktijk omgedraaid: Kinderen moeten voldoen aan de eisen van school (en hoe terecht dat kan zijn). In het grondrecht staat dat onderwijs het mogelijk moet maken dat elk kind recht heeft op diplomaperspectief.

- Hoe denken jullie hierover in het team.
- Welke keuzes maak je?

Oefening 24

Les 17

ENERGIZER

Back to School

DEEL A

In deze oefening gebruik je (tenzij anders aangegeven) de volgende manier van schrijven:

- Schrijf zo snel als je kunt en blijf doorschrijven
- Volg de gedachten die opkomen
- Als je het even niet weet: herhaal het laatste woord totdat er weer iets nieuws komt
- Censureer en corrigeer niets
- Maak percé taal- en sgreifvouten - als je zin hebt

Nodig:

- Pen en papier
- Kookwekker/stopwatch

STAP 1

Maak een lijstje van 10 namen: docenten die je je herinnert. Het maakt niet uit van welke school, alles mag door elkaar lopen, van kleuterschool tot en met deze school beroepsonderwijs.

STAP 2

Welke naam springt er op dit moment uit? Schrijf over hem/haar 15 trefwoorden op.

STAP 3

Schrijf nu een sprintje van 10 minuten waarin je hem/haar op papier tevoorschijn tovert. Het kan een algemene beschrijving zijn, een specifiek moment uit een les, een gesprek of wat je aan hem/haar leuk of verschrikkelijk vond… net wat uit je pen komt.

STAP 4

Geef de kern van je sprintje weer in een elfje. Dat is een gedichtje dat niet hoeft te rijmen en dat bestaat uit 11 woorden, als volgt verdeeld over 5 regels:

- eerste regel: 1 woord
- tweede regel: 2 woorden
- derde regel: 3 woorden
- vierde regel: 4 woorden
- vijfde regel: 1 woord

Deel B

Herhaling en variatie

Je kunt deze oefening herhalen, niet alleen door in stap 2 een andere naam van je lijstje te kiezen, maar ook door in stap 1 andere lijstjes te maken, bijvoorbeeld:

- Namen van medeleerlingen
- Favoriete vakken
- Moeilijke of gehate vakken
- Memorabele momenten
- Jouw successen in je schooltijd
- Wat je toen anders had willen doen/zijn
- Wat je zou willen dat iemand toen tegen je gezegd had
- Wat dat kind van toen tegen jou van nu zou zeggen

Oefening 25

Les 18

META-communicatie

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek life-stream, A-3 tekenvel, kleurpotloden en een pen

Vooruit denken

- Hou er rekening mee dat deze oefening twee lessen omvat en dat er één lesomschrijving is

STAP 1

Wat leuk is om te weten:

- Gedachten zijn hersenspinsels, iedere gedachte kun je vervangen door een andere, gek hè? Ga samen uitproberen. Hup aan de slag:

1. Maak een tweetal en denk aan het volgende voorbeeld: 'Ik wou wel dat ik naar huis kon, ik vind deze les geen bal aan'. Wat gebeurt er nu met je terwijl je dit denkt en je nog de hele dag naar school moet? Kijk je vaker op je mobiel?, denk je vaker aan iets anders, ga je vaker naar de toilet, wil je vaker roken, heb je zin om te kletsen of ga je liever dagdromen. Wissel uit in tweetallen.

   Sommige gedachten komen om de haverklap terug. Vaak zijn dit gedachten die als een nestje in je hoofd gaan zitten en op die manier ga je over jezelf nadenken. Er zijn gedachten waar je somber van wordt en die bijdragen aan weinig zelfvertrouwen over jezelf of over je school. Er zijn ook gedachten die bijdragen aan moed, goede zin en vertrouwen.

Nu gaan we het volgende uitproberen:

2. In hetzelfde tweetal bedenkt de één een helpende gedachte voor de ander. De ander ontvangt deze en gaat daar over nadenken. Wat gebeurt er nu?

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

A) Lees de oefening door.
B) Kijk naar de demonstratie van de docent
C) Maak de opdracht individueel
D) Bespreek in tweetallen. Wat valt je op?

Nabespreking en afronding plenair

-

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

A)	Deel A	10 minuten
B)	Deel B	45 minuten
C)	In viertallen bespreking	25 minuten
D)	Afronding en nabespreking	10 minuten

Oefening 25

META-communicatie

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Neem een vervelende gedachte over iemand anders.

- **Schrijf het op**
- **Stel vier vragen**
- **Keer het om**

Schrijf het op

In deze situatie, wie maakt je boos, verwart je, maakt je verdrietig of stelt je teleur, welke gedachten heb je over jezelf. Kan je hier wat meer over vertellen. Schrijf hieronder in samenvatting op:

- Bijvoorbeeld: Ik ben *boos* op *Paul* omdat *hij niet naar mij luistert.*

Ik ben ---------- (schrijf een emotie) op ----------

(naam) omdat ----------

Schrijf het op

In deze situatie, hoe wil je dat hij/zij verandert? Wat wil je dat hij/zij doet?

- Bijvoorbeeld: Ik wil dat *Paul stopt met liegen tegen mij* omdat *ik bang voor hem ben.*

Ik ben ---------- (schrijf een emotie) op ----------

(naam) omdat ----------

Schrijf het op

In deze situatie, wat voor advies zou je hem/haar geven?

- Bijvoorbeeld: Ik wil dat *Paul kalmeert.* Omdat ik *dan iets tegen hem kan zeggen.*

Ik ben ---------- (schrijf een emotie) op ----------

(naam) omdat ----------

Schrijf het op

In deze situatie, wat heb je nodig dat hij/zij denkt, zegt, voelt of doet zodat jij je goed voelt?

- Bijvoorbeeld: Ik heb nodig dat *Paul naar mij luistert als ik tegen hem praat.*

Ik heb nodig dat ---------- (naam) ----------

Schrijf het op

Wat vind je van hem/haar in deze situatie? Maak een lijstje. (Denk erom: wees kleinzielig en oordelend en negatief, zo negatief als jij wilt en zin hebt.

- Bijvoorbeeld: Paul is onsportief, arrogant, luidruchtig, oneerlijk, gedraagt zich ongepast en leeft niet bewust.

Ik vind ---------- (naam) ----------

en wil nooit meer ----------

Oefening 25

META-communicatie

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Schrijf het op

Wat is het van deze situatie dat je nooit meer wilt ervaren?

- Bijvoorbeeld: Ik wil nooit meer dat Paul weer tegen me liegt, ik wil dat hij luistert naar mij

Ik wil nooit meer ----------

Oefening 26

Stellen van vier vragen, maak een striptekening
Onderzoek nu elk van de bovenstaande stellingen met gebruikmaking van de vier vragen.

De vier vragen

1. Is het waar? (Ja of nee. Bij nee, ga naar 3.)
2. Kun je absoluut weten dat het waar is? (Ja of nee.)
3. Hoe reageer je, wat gebeurt er, wanneer je die gedachte gelooft?
4. Wie zou je zijn zonder de gedachte?

- Keer de gedachte positief en helpend om
- Vind dan minstens drie specifieke, echte voorbeelden van hoe deze omkering je gaat helpen in deze situatie
- Uiteindelijk heb je hier een nieuwe leerstrategie

Zo ga ik dat doen!

Maak hiernaast in de volgende les een striptekening van →

Oefening 25

Hieronder het voorbeeld van Paul uitgewerkt

Ik ben boos op Paul omdat hij niet naar mij luistert

1. Is het waar?
   Ja!
2. *Kun je absoluut weten dat het waar is?*
   Ja!
3. Hoe reageer je wanneer je die gedachte gelooft?
   Dan ben ik boos en hij maakt mij bang
4. Wie zou je zijn zonder die gedachte?
   Dan ben ik rustig en durf ik te zeggen wat ik vind, dat geeft mij meer zelfvertrouwen

a) Keer de gedachten positief en helpend om

- *Iedereen, ook Paul, luistert naar mij*

b) Vind dan minstens drie specifieke voorbeelden hoe deze omkering je gaat helpen in deze situatie

- **Ik ga het gesprek aan met Paul**
- **Ik laat mij niet beïnvloeden door zijn gedrag**
- **Ik zeg wat ik wil zeggen**

Uiteindelijk zijn deze laatste drie opsommingen, voorbeelden van nieuwe leerstrategieën die je vanaf nu kunt gebruiken

Oefening 26

Gedachten voorbeelden bij oefening 26

Vier-vragen-kaartjes

Oefening 26

Deze kaartjes zijn handig als je zelf de vier vragen van Byron Katie wilt doen.
Doe er één in je jaszak, één in je tas en leg er één op je kamer bijvoorbeeld.
Dan kun je de vragen overal doen. Je kunt ook meer kaartjes maken en die weggeven!
Vouw dit blaadje in de lengte dubbel met de tekst aan de buitenkant.
Knip langs de 4 lijntjes met een schaar.

Gedachtenkracht

1 Is het waar?
Als het antwoord 'nee' is, ga dan naar vraag 3.
2 Kun je helemaal zeker weten dat het waar is?
3 Hoe voelt het van binnen als je die gedachte gelooft?
4 Hoe voelt het als je NIET die gedachte denkt?
Kun je de gedachte omdraaien?
En kun je hier 3 voorbeelden van geven?

Gedachtenkracht

Kies een gedachte die niet zo fijn voelt, bijvoorbeeld:

.....[naam]..... zou (niet) moeten .....

Stel jezelf de vier vragen op de andere kant van dit kaartje.

Gedachtenkracht

1 Is het waar?
Als het antwoord 'nee' is, ga dan naar vraag 3.
2 Kun je helemaal zeker weten dat het waar is?
3 Hoe voelt het vanbinnen als je die gedachte gelooft?
4 Hoe voelt het als je NIET die gedachte denkt?
Kun je de gedachte omdraaien?
En kun je hier 3 voorbeelden van geven?

Gedachtenkracht

Kies een gedachte die niet zo fijn voelt, bijvoorbeeld:

.....[naam]..... zou (niet) moeten .....

Stel jezelf de vier vragen op de andere kant van dit kaartje.

Oefening 27

Les 19

Rites of Passage

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

Aansluiting bij loopbaan en burgerschap

Lesdoelen

- De leercirkel rond maken
- Afsluiten van een les- en leercyclus
- Formuleren van leervraag in het opvolgende persoonlijk ontwikkelingsplan

Materialen nodig voor deze les

- Werkboek life-stream, A-3 tekenvel, kleurpotloden en een pen

Vooruit denken

- Houd er rekening mee dat deze oefening twee lessen omvat. In de eerste les wordt er door de klas gewerkt aan een zelf bedachte slotopdracht. Centrale vragen in deze eindopdracht zijn:
  - Hoe was het toen je begon aan deze lessenserie?
  - Hoe is het nu met je?
  - Wat laat je achter je?
  - Wat ga je verder ontwikkelen?
  - Bespreken van de Lifestream Boom
- Als docent koop je platte stenen waar met een witte stift op geschreven kan worden
- Als docent koop je een sleutelhanger waar je iets in of op kunt schrijven
- Als docent zorg je ervoor dat de tweede bijeenkomst er wat te drinken en te eten is
- Als docent zorg je voor sfeer verhogende attributen; bloemen, (geur-) kaarsjes, kannen water en wat lekkers (fruit, koekjes, snoep) en van alles is er genoeg

STAP 1 Wat leuk is om te weten

Zonder dat je het weet gebruik je dagelijks rituelen. Hé, huhhhhh wat? Ja! Dit is alles wat je al weet over rituelen, leuk hè! Volgens het woordenboek is een ritueel tamelijk ingewikkeld. Lees maar mee:

'Het ritueel is een menselijke symbolisch handeling op een bepaald moment en in een bepaalde omstandigheid. Een ritueel voltrekken is een werkwoord in combinatie met een zelfstandig naamwoord. De drie fasen in het proces
Voor de verandering: het einde
Het veranderingsmoment
Na de verandering: een nieuw begin'

Eigenlijk bedoelen ze de manier waarop je thuis gewend om je verjaardag te vieren, om stil te staan bij overlijden, het examenfeest en als je veel jonger bent, bijvoorbeeld het bed-ritueeltje voor het slapen gaan. De moskee en de kerk zijn twee voorbeeldplekken waar je volop rituelen kunt ontdekken en aan mee kunt doen. Een ander voorbeeld is de jaarlijkse dodenherdenking. Sommige mensen hebben zo hun eigen en persoonlijke rituelen. Kijk maar eens naar een sportwedstrijd; de yell aan het begin van een volleybalwedstrijd of een kruisje slaan na het volkslied en voor aanvang van de voetbalwedstrijd of de rugbyspelers uit Nieuw-Zeeland die een HAKA doen.

STAP 2 Hoe bouw ik mijn les op

A) Lees de oefening door
B) Bespreek de oefening door in drietallen. Wat lijkt je leuk om te doen met de klas als afsluiting van de Lifestream Coaching en werk dit uit in een plannetje (Werkblad 10 - Voorbeeld van een 'Hart van Glas' bijeenkomst)
C) Bespreek dit vervolgens in de klas en kies samen een van de ontwerpen
D) Bespreek klassikaal de takenverdeling, wie doet wat, wie neemt wat mee, wie zoekt wat op, wie maakt een kort programmaopzetje; wat gaan we doen op welk moment (timetable) en dat allemaal voor de volgende keer
Nabespreking en afronding plenair

Oefening 28

Rites of Passage

Leerstrategieën beter en slimmer inzetten

STAP 3 Hoeveel tijd heb ik

Deel A	10 minuten
Deel B	30 minuten
In viertallen bespreking	40 minuten
Afronding en nabespreking	10 minuten

STAP 4 Uitwerking

In het ritueel vind je alle stappen terug die je in het hele jaar gebruikt hebt. Voor je doelen heb je voetstappen gebruikt en voor het achterlaten van storend, remmend en hinderlijk gedrag heb je blaadjes laten vallen. Eigenlijk bedenk je een (afscheids-) activiteit van negentig minuten. Deze activiteit wordt opgedeeld in drie delen van dertig minuten. Het eerste gedeelte bestaat uit herinneringen 'Memories'. Het tweede gedeelte uit een overgang, dit noemen we 'de Brug' van de ene activiteit naar de andere activiteit. Het laatste gedeelte heet 'Toekomst'.

STAP 1 Memories

- Denk er over na over hoe je als klas begonnen bent, schrijf dit op; was het spannend, gelijk gezellig, was het nieuw, waren jullie druk, te rustig, etc.
- Denk er over na, hoe het met jou in het begin was, gebruik hiervoor je lifestream boom, handig toch? Schrijf dit op
- Zoek twee muzieknummers uit, die passen bij dit onderdeel
- Zoek een gedicht of een kort verhaal wat past bij dit onderdeel
- Hoe wil je dat iedereen zit of staat in de klas, of wil je dat ze bij dit onderdeel iets doen? Wat doen ze dan?

STAP 2 De brug - overgang

- Denk over het volgende na: Welk gedrag neem jij mee en wat laat jij achter.

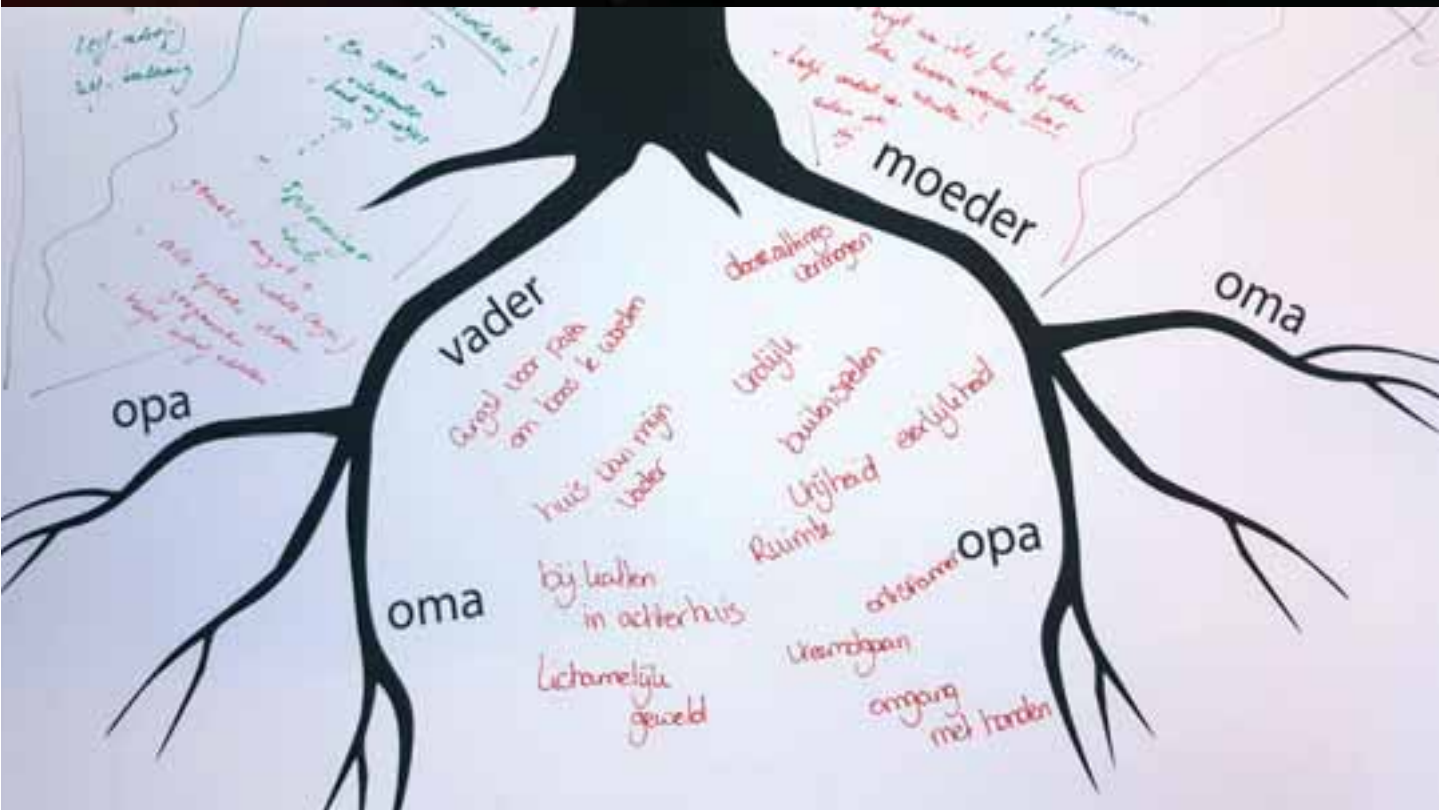
Deze vraag beantwoord je als klas en ook individueel. Je eigen antwoord schrijf je op een platte steen. Deze platte steen bewaart de docent tot de volgende bijeenkomst waarin het ritueel wordt uitgevoerd.

- Denk na over wat je met deze steen gaat doen, hoe en waar laat je deze steen achter? Gooi je deze in het water, begraaf je deze in de grond, gooi je het in een centrale pot of wil je je steen terug bij de diplomering? Denk hier over na, kom met een haalbaar idee.
- Zoek één muzieknummer uit, dat past bij dit onderdeel of een filmpje van YouTube
- Zoek een gedicht of een kort verhaal dat past bij dit onderdeel
- Hoe wil je dat iedereen zit of staat in de klas, of wil je dat ze bij dit onderdeel iets doen? Wat doen ze dan?
- Kies ervoor of je in dit onderdeel bijvoorbeeld een korte wandeling wilt maken, of even buiten wilt zijn. Doe je dit deel in stilte of alleen of met zijn allen?

STAP 3 **Toekomst**

- Denk over het volgende na: Welk persoonlijk doel neem je mee naar volgend jaar? Dit schrijf je op het builtje in de sleutelhanger.
  Deze wordt bewaard door de docent tot de volgende bijeenkomst waarin het ritueel wordt uitgevoerd.
- Zoek één muzieknummer uit, dat past bij dit onderdeel of een filmpje van YouTube
- Zoek één muzieknummer dat past bij de afsluiting van deze activiteit (ritueel) en symbool staat voor de overgang (rites of passage) van leerjaar één naar twee, of van deze school naar een andere school, of.....(vul zelf in).
- Zoek een gedicht of een kort verhaal dat past bij dit onderdeel
- Hoe wil je dat iedereen zit of staat in de klas, of wil je dat ze bij dit onderdeel iets doen? wat doen ze dan?
- Hoe rond je af? Bijvoorbeeld met een complimentenladder en hoe sta je stil bij de sleutelhanger die je meeneemt. Denk na over wat je met deze sleutel hanger gaat doen, Denk hier over na, kom met een haalbaar idee hierover.

De eerste bijeenkomst bestaat volledig uit voorbereiding en uitwisseling
De tweede bijeenkomst bestaat uit de uitvoering


opa
vader
moeder
oma
oma
opa
Uroljy
buitenspelen
Vrijheid
eerlijkheid
Ruimte
bij leuken in achterhuis
Uitmogen
lichamelijk geweld
omgang met kinderen

Bijlage 1

Tree Trunk : Inleiding

Tree Trunk : Depressie

Tree Trunk : Suïcide

Tree Trunk : Hope kit

Bijlage 1

Tree Trunk

Extreme Omstandigheden in het onderwijs

De letterlijke vertaling van Tree Trunk luidt als volgt:
bole, tree trunk, trunk {zn.}
stam [m] (de ~) boomstam [m] (de ~) zenuwstreng

'De zenuwstreng in de boomstam' is een passende omschrijving voor twee van de meest ingewikkelde problematieken in het Mbo-onderwijs zoals wij die in de praktijk van Mbo- onderwijs tegenkomen. Depressie en suïcide omhullen zich met veel raadsels. Suïcide nog meer dan depressie en er is zonder (en soms ook met) een adequate behandeling slecht grip op te krijgen. De meeste behandelaars met wie wij samenwerken (huisartsen en GGZ organisaties) erkennen en bevestigen dat handhaving in het onderwijs van onschatbare waarde is voor een behandeling van deze groep jongeren. Het onderwijs vormt voor alle jongeren, en zeker voor deze groep jongeren de meeste stabiele plek in hun leven. Daar waar hun leven overhoop ligt, blijft het onderwijs verder gaan. Toch vormt het onderwijs ook één van de grootste stressbronnen voor deze groep jongeren. Kijkend in de ogen van een kind met een depressie is kijken in ogen die soms levenloos, perspectiefloos, moedeloos en zonder hoop zijn. Veelal kan een leerling -tijdelijk- niet voldoen aan de eisen die de school stelt en worden de eisen van de school vaak gezien als kans om aan te sluiten bij een negatief of afstroom studieadvies en werken adviezen eerder negatief dan positief uit op het draagvlakvermogen van de deelnemer.

Toch ontkomen we er niet aan om in een werkboek, beide onderwerpen te bespreken. Depressie en suïcide zijn ongrijpbare fenomenen waar het onderwijs liever niets mee te maken heeft. Vanuit het perspectief van onderwijs klopt dit. Immers het onderwijs heeft als primaire taak om te onderwijzen, om op te leiden voor een vak, beroep. Vanuit het perspectief van gezondheid, vitaliteit, onderwijscontacturen, burgerschap of loopbaan klopt dit niet. Het onderwijs (en de organisatie ervan) vormt een belangrijke

dagelijkse (betekenisvolle) invulling voor jongeren. Dragen zo bij aan vorming, welzijn, zinvolheid en erkenning van 'kijk ik besta en doe er toe'. Het onderwijs heeft vanuit dit perspectief er alles mee te maken.

Het Nederlands Jeugd Instituut (NJI) publiceerde in januari 2016 cijfers van het Centraal Bureau voor Statistiek (CBS) dat ongeveer 6430 jongeren boven de 12 jaar momenten van depressieve gevoelens kennen, waar het twee derde daarvan meisjes betreft (https://www.cbs.nl/nl-nl/nieuws/2016/04/). Een op de tien hiervan heeft een erkende depressieve stoornis. In 2015 zijn 130 jongeren in de leeftijd van 10-25 jaar door zelfdoding overleden. Onder jongeren van 10-15 jaar is het aantal gestegen van 2 in 2014 naar 7 jongeren in 2015. Onder 20-25 jarigen is er een stijging in het aantal zelfdodingen van 76 in 2014 en 82 in 2015. Onder de 15-20 jarigen is er daarentegen spraken van een daling van 53 jongeren in 2014 naar 41 in 2015. Over het geheel genomen komt zelfdoding onder jongens vaker voor dan bij meisjes (http://www.nji.nl/nl/Databank/Cijfers-over-Jeugd-en-Opvoeding/Cijfers-per-onderwerp/Zelfdoding).
We kunnen niet doen alsof het niet bestaat en willen een laagdrempelige bijdrage leveren aan handhaving van jongeren in het onderwijs gedurende een voor sommige wanhopige periode in hun leven.

Zal ik weggaan?

Zal ik weggaan?
Zal ik verdrietig worden en weggaan?
Zal ik het leven eindelijk eens onbelangrijk vinden,
mijn schouders ophalen
en weggaan?
Zal ik de wereld neerzetten (of aan iemand anders geven), denken:
zo is het genoeg,
en weggaan?
Zal ik een deur zoeken,
en als er geen deur is: zal ik een deur maken,
hem voorzichtig opendoen
en weggaan- met kleine zachtmoedige passen?
Of zal ik blijven?
Zal ik blijven?

Toon Tellegen
(Uit: Alleen liefde. Querido Amsterdam, 2002)

Bijlage 1

Tree Trunk...depressie

Een geschenk uit de hemel

Met haar glimlach schept ze afstand. Haar vriendelijkheid straalt tegelijkertijd de boodschap uit: Blijf uit mijn buurt!!! Deze blijf-uit-mijn-buurt vriendelijkheid geeft haar zelf de ruimte om naar school te gaan als ze wil, thuis te blijven als het moet, bitchie te doen tegen haar zus, eenzaam tegenover haar vriendin en de opleiding: “die is slecht georganiseerd”. Inara heet ze. En haar naam betekent ' Een geschenk uit de hemel' . Ze lacht erom en daagt uit: 'wat een geschenk ben ik' zegt ze. Niemand wil me hebben. Thuis wordt ze gekoesterd en beschermd. 'Kleingehouden', zegt Inara zelf. Op haar stage in het kinderdagverblijf neemt ze te weinig initiatieven. Zowel naar de kinderen als naar de collega's. Inara wordt ervaren als lief, volgzaam en gehoorzaam. Er wordt meer van haar verwacht op het gebied van initiatieven nemen, feedback geven en ontvangen, gesprekjes met ouders die de kinderen na een dag werken, komen ophalen. Op deze vriendelijke manier redt Inara haar stage niet en moet ze ook het tweede studiejaar overdoen. Ze wordt doorgestuurd om te oefenen in openheid. Vriendelijk wacht ze de vragen af. Vriendelijk vult ze de woorden in die passen bij haar

Turks-Koerdische roots. 'Waar is dit eigenlijk goed voor?', vraagt ze als we kijken naar de waarden die ze van huis uit mee gekregen heeft en de woorden die passen bij haar gezin: hardwerken, vriendelijkheid, gastvrijheid, gehoorzaamheid en vooral niet opvallen. Ze is de jongste van een groot Turks-Koerdisch gezin. Opa is gevlucht en via Duitsland hebben ze asiel gevraagd en gekregen in Nederland. Thuis geloven ze wel. Zij gelooft ook wel. 'Wij zijn niet streng en ik hoef geen hoofddoekje als ik dat niet wil' Ik moet wel thuis komen en mag niet op straat rondhangen. Ze heeft één boezemvriendin en een grote familie. ‘Ze kennen mij niet echt’ zegt ze over hen. Weet jij wat ik ben? Dik, lelijk, moe en leeg en nadat ze dat gezegd heeft ontstaat er een brede glimlach. In de tijd daarna valt ze enorm af. Ze wordt zelf stiller. Komt moeilijk tot haar werk. Heeft geen puf meer voor haar stage en de kinderen. Samen formuleren we doelen en stippelen een strategie uit. 'Wordt er van alle kinderen gehouden?', vraagt ze. Ze blijft trouw op afspraken komen. Gaat naar haar huisarts en laat bloed prikken op ziekte van pfeiffer, bloedarmoede, ontstekingen. De bloedwaarden zijn goed. Inara geeft aan dat ze nergens meer zin in heeft. Lusteloos, moedeloos, waardeloos, hulpeloos en machteloos. Het is net alsof ze in drijfzand staat met benen die ze niet meer kan verplaatsen. De glimlach blijft en de bezorgdheid van haar ouders, het onderwijsteam, de coach neemt toe. Inara trekt zich terug. Blijft vaker in bed. Vermijdt contacten met anderen. Externe hulp wordt ingeschakeld tegen de zin in van Inara. Pillen en praten en in beweging blijven. Inara doet mee aan een therapeutische dagprogramma voor adolescenten. In het begin van de therapie is dat meer dan genoeg. Daarna komt ze een dag in de week terug op school. Langzaam maar zeker bouwt ze school en stage op en de therapie af. Af en toe loopt ze binnen voor een kopje thee en een kletspraatje. Het moeilijkste is van jezelf houden, zegt ze, terwijl ze in de deurpost hangt, vooral als je Inara heet, een geschenk uit de hemel en een kind bent dat ontstaan is uit een brute oorlogsverkrachting. 'Ja' beaam ik haar woorden 'en nu jij er toch bent….wat heb jij dan meegenomen van die hele donkere periode'? Ze glimlacht…en zegt: ‘dat zal je wel merken.’

Bijage 1

Theorie in een notendop

Depressie onder jongeren komt veelvuldig voor. Zij gebruiken zelf gemakkelijk het voor de hand liggende woord 'ik voel mij depri'. Sombere gevoelens, tegenstrijdige gevoelens, gevoelens van zelfhaat en zelfverachting, eenzaamheid kunnen allemaal bij het leven en het brein van de adolescent horen. Misschien is dat ook één van de redenen waarom depressie niet zo snel vastgesteld wordt. Het leven van een adolescent is immers buitengewoon complex vanuit de verbouwing van het puberbrein, de fysieke veranderingen en de invloed van hormonen. Het is net alsof twee tegengestelde krachten inwerken bij de adolescent met daarbij stemmingswisselingen, onvoorspelbaar gedrag en soms het nemen van grote risico's. Daarnaast stemmen adolescenten hun gedrag enorm af op groeps- en leeftijdgenoten. Soms is er van buitenaf niets waar te nemen en start een depressie in alle stilte op. Een initiatief van het Fonds Psychische gezondheid speelt in op de situatie van jongeren met een depressie met een initiatief Young Mind Academy.

YOUNG MIND Academy signaleert psychische problemen bij jongeren

24 mei 2016

Fonds Psychische Gezondheid en Diversion slaan de handen ineen om psychische problemen bij jongeren te signaleren en te voorkomen. Met het scholenproject YOUNG MIND Academy willen de organisaties zoveel mogelijk jongeren laten praten over hun problemen en hen zo nodig aansporen hulp te zoeken.
75% van de psychische klachten begint voor het 25e levensjaar. Ruim 1 op de 5 jongeren heeft op de leeftijd van 19 jaar al eens ernstige psychische klachten gehad, zoals een depressie of een angststoornis.

Leeftijdgenoten zorgen voor veilige sfeer
YOUNG MIND Academy is een scholenproject voor scholieren en studenten op het VMBO en mbo en zet leeftijdsgenoten in die zelf of in hun omgeving te maken hebben gehad met psychische problemen. Doordat die leeftijdsgenoten, ook wel peer educators, hun eigen verhaal delen ontstaat er een veilige sfeer in de klas. Veel jongeren die vaak al

lang rondlopen met hun problemen, durven dit op deze manier ook te delen. Er ontstaat herkenning en begrip. Ook durven veel jongeren de stap te maken naar het zoeken van hulp.

Het scholenproject is in 2014 ontwikkeld en ingezet op scholen. Er is nu een flinke wachtlijst ontstaan van scholen die er gebruik van willen maken. Ook peer educators staan in de rij om les te geven en hun ervaringen te delen.

Jean-Pierre van de Ven, psycholoog bij Fonds Psychische Gezondheid: "Vanwege de noodzaak en grote behoefte willen we YOUNG MIND Academy landelijk uitrollen.
We zijn geld aan het inzamelen om ervoor te zorgen dat zoveel mogelijk jongeren gebruik kunnen maken van het scholenproject en er daardoor eerder aan de bel getrokken wordt bij psychische problemen. Zo krijgen jongeren met problemen op tijd de juiste hulp en kunnen we voorkomen dat ze vroegtijdig uitvallen op school of zichzelf verliezen.
We hebben al een deel van het geld ingezameld en streven naar een minimaal bedrag van € 50.000,-."

Jongeren weten moeilijk de weg naar hulp te vinden
Veel jongeren vinden het lastig om over psychische problemen te praten. Daarnaast blijkt dat ze moeilijk de weg naar hulp weten te vinden. Hierdoor blijven ze lange tijd rondlopen met hun problemen, terwijl, als je er tijdig bij bent, ernstiger psychische problemen voorkómen kunnen worden. Van de Ven: "Hier komt YOUNG MIND Academy goed van pas: juist door ervaringsdeskundige leeftijdgenoten in te zetten komt er iets los bij jongeren, omdat ze zich herkennen in de verhalen en zich veilig voelen om zelf ook over hun problemen te praten."

"Het is niet raar, je bent niet de enige"
Peer educator en trainer Elisavièta van Diversion: "Een van mijn familieleden is depressief geraakt. Dit betekende dat ze op bed lag, de hele dag. Ik vertel hierover in de lessen. Je

Theorie in een notendop

staat daar om een onderwerp bespreekbaar te kunnen maken. En dat kan alleen als je zelf laat zien wat je graag terug wilt krijgen. Je mag die dingen delen. Het is niet raar, je bent niet de enige."

Op www.youngmindacademy.nl is meer informatie te vinden over YOUNG MIND Academy en over manieren om te doneren of in actie te komen

Digitaal actief en voor jongeren zeer toegankelijk is de site Grip op de Dip, waarbij een test is voor jongeren om na te gaan of ze overvallen zijn door sombere buien en momenten of dat er onderliggend een complexer verstoring van energie, stemming, gezondheid aanwezig is.www.gripopjedip.nl.

Binnen het ROC Alfa-college wordt de inbreng van Jongeren theater Traxx enorm gewaardeerd door jongeren met een stuk over "Weerzin" waarbij depressie en de manier waarop dat geuit, gezien, gesignaleerd, besproken en begeleid kan worden veel indruk maakt en ontroering nalaat. Bij de nabespreking kunnen leerlingen in gesprek met de acteurs en begeleiders, hun vragen, dilemma's en problemen bespreken. Er kunnen verschillende oorzaken zijn die te maken hebben met depressieve gevoelens en depressie van jongeren. Genetische factoren, aanleg, copingstrategiëen, ontstaan van andere psychische ziektes.

Het blijven aanbieden van een regelmatige structuur waarin dagelijkse inspanningen gevraagd worden en waarbij contact en contactmogelijkheden helpt aanzienlijk bij het in begeleiding nemen van een depressie van jongeren. Deze specifieke begeleiding vindt plaats door externe professionals die samen met de jongere en diens ouders nagaat of en hoe medicatie kan bijdragen, naast gesprekken en in beweging blijven.

Het onderwijs kan dan in overleg met jongere, ouders en hulpverlening onderwijs op maat aanbieden.

Bijage 1

Tree Trunk... suïcide

Het leven heel maken

Het is warm en hij zit, ruim een half uur te vroeg, te wachten op mijn komst. Regelmatig via de WhatsApp contact over waar hij zit, dat hij er al zit en dat hij rustig blijft wachten. Mijn verzoek om alvast iets fris en koels uit de kantine te halen wijst hij af om de eenvoudige reden dat hij aan zelfzorg doet en liever geen schuld opbouwt. Met een enorme brede grijns word ik welkom geheten. We hebben elkaar lang niet gesproken en het is fijn om te zien hoe een jongen een man is geworden. Het gesprek gaat kort over koetjes en kalfjes, de studie komt voorbij, hoe deze is aangegaan, afgebroken en weer opnieuw is aangegaan. Hij vertelt over relaties met zijn familie, ouder(s). Al snel geeft hij aan dat de mensen om hem heen vinden dat hij behandeld moet worden vanwege zijn suïcidale gedachten. 'Gatver', was mijn eerste reactie, heb ik daar zin in, zo voor mijn vakantie?. Ik corrigeer mijzelf onmiddellijk. De nood zit immers niet in mij! De nood zit in deze jonge man tegenover mij, met die prachtige en uitnodigende grijns in zijn gezicht. Hij heeft geen zin meer in de reguliere GGZ, in medicatie die, zoals hij het vertelt, zijn gevoelens temperen en in therapieën die met zijn gedachten knoeien. Het helpt allemaal niet. Hijzelf vindt dat hij een groot probleem heeft dat hij graag wilt stoppen. Hij wil goed zorgen voor de mensen om hem heen, die hem lief zijn, waar hij van houdt. Tegelijkertijd lijkt het alsof niets genoeg is. Er is een groot verschil tussen wat zijn hoofd wil en weet, wat zijn emoties voelen en wat zijn lichaam uiteindelijk doet. Ik verwijs hem naar de GGZ, naar gespecialiseerde zorg die voor suïcide nodig is en ik weet van binnen dat hij dit niet gaat doen. Hij vertelt dat suïcide voor hem een kans is om iets anders te stoppen. Dat niet de suïcide het probleem is, eerder de oplossing. Dan vraag ik aan hem, waar deze gedachtenreeks vandaan komt. Wat laat je niet zien, wat wel gezien wil worden? Waar zit schaamte op en schuld, zo erg, dat het gestopt moet worden door zelf met het leven te stoppen? Ik vraag ook of er nog onderhandelingsruimte is over zijn beslissing?

Hij vertelt dat hij zich afvraagt wie hij is als zoon. Dat hij de regie aan het verliezen is over zijn, destructieve gedrag op school, op zijn werk en naar zijn vriend. Hij wil graag dat er van hem gehouden wordt, dat hij het niet kan verdragen als hij alleen gelaten wordt door zijn

Tree Trunk... suïcide

vriend, dat hij zich afvraagt of school gezond voor hem is of werk gezond voor hem is. Of hij de scheidslijn tussen wat echt is en wat niet echt is wel goed begrijpt. Rond zijn 15e jaar heeft hij voor het eerst ervaren hoe het is om seksueel en fysiek de grenzen te overschrijden van de ander. Iets in hem walgt van zichzelf. Iets in hem heeft het nodig om zichtbaar te worden om de regie te houden. Hij is een rolmodel in de klas, op stage en bij zijn vrienden. Hij is bang om niet geloofd te worden in zijn verhaal, net zoals hij niet geloofd werd toen hij dertien was. Hij vertelt een onderbroken levensverhaal, verscheurd in twee polariteiten: zorgen voor de ander of vernietigen van de ander. In intieme relaties roept zijn gedrag walging en woede op, dat deel wat hij in zichzelf verafschuwd en waarvoor hij behandeld wil worden.

Op mijn vraag wat maakt dat hij blijft leven, geeft hij aan dat er in hem hoop leeft, dat hij van het leven houdt en dat hij begrijpt dat hij nu andere keuzes moet maken naar zijn familie, naar zijn school, naar zijn werk en vrienden. Dat hij zijn eigen verhaal wil vertellen over wie hij is. Dat binnen de school er één docent is die steeds weer nieuwsgierig is naar hem. Geen ingewikkelde vragen stelt, wel echte vragen stelt, of hij een goed weekend heeft gehad? Hoe zijn stemmingen zijn, dat hij blij is dat hij weer op school gekomen is, die hem af en toe een koffiemuntje toeschuift. Die hem het gevoel geeft dat hij er is, bestaat en de moeite waard is. Samen ontdekken we dat zijn verhaal het nodig heeft om verteld te worden en om te worden herschreven. Dat hij behandeld moet worden en tegelijkertijd bij mij kan blijven komen, om op verhaal te komen, naast mogelijk andere school- en werkkeuzes. Voor hem was het beter om zichzelf te vernietigen in plaats van de ander. Zo bracht hij zijn, in mijn ogen veel te grote, offer aan een samenleving zonder geweld. Hij maakte werk van een behandeling. Samen maakten we werk van een HOPE-KIT. De mentor van school hield hem erbij, zoals hij alle jongens en meiden van zijn leeftijd erbij hield. Zo kon de mentor van school zich met de primaire taak om op te leiden voor een vak, hier een belangrijke bijdrage aan leveren door er te zijn met oprechte aandacht op maat voor hem, en alle andere jongens en meiden in de klas.

Theorie in een notendop

Bijage 1

Suïcidepreventie 5000 jaar geleden
(Prof. Dr. Jos de Keijser, 27 mei 2016)

In een Oud -Egyptische tekst van 3000 voor Christus is een tekst te lezen over een dispuut (debat) tussen een man en zijn Ba. Ba staat voor energieoverdracht, het vermogen van de ziel om het lichaam (Ka) te verlaten. s'Nachts als Ka slaapt, vliegt Ba naar het hiernamaals.

Het dispuut gaat over het volgende:

De man beschuldigt zijn Ba hem te willen verlaten, of hem naar de dood te slepen voor zijn tijd. Hij zegt dat het leven te zwaar voor hem is, dat zijn hart wil rusten in het Westen (= het hiernamaals).
Zijn Ba beschrijft het verdriet dat zijn dood zal brengen en erkent zijn gebrek aan eigenwaarde, zijn afgesneden van de mensheid en de aantrekkelijkheid van de dood, maar maant hem om het leven te omarmen en belooft bij hem te blijven .

Suïcide is een probleem. Er leven veel fabels over suïcide die maken dat we snel het onderwerp vermijden. Vermijden is het grootste risico bij suïcide. Hieronder een schematische weergave van de risicofactoren. Een schema die je er als docent gemakkelijk bij kunt pakken om samen met de leerling te bespreken.
(Prof. Dr. Jos de Keijser, 27 mei 2016).

1. Hoe groot is de last die ervaren wordt door de leerling? Vraag door op de hoeveelheid ervaren lasten en problemen, inventariseer ze specifiek en geef ze schaalbeoordelingen. Bijvoorbeeld; op de schaal van één tot tien, hoe zwaar ervaar

Theorie in een notedop

je deze last? Waarbij één staat voor weinig invloed op mijn stemming en dagelijks leven. Een tien voor veel en onoverzienbare last op mijn stemming en dagelijks leven.

2. Vraag door over het steunsysteem van de leerling en de mate waarin hij zich verbonden voelt met de mensen in dit steunsysteem. Gebruik hier eventueel de oefening voor die inzichten geeft in het ECO gram van de deelnemers (pagina 116).
3. Vraag door over de mate van aanwezigheid van angst en het vermogen om suïcide ook echt toe te passen. Waar denkt de deelnemer aan, ook over de uitvoering hiervan. Hoe vaak er aan suïcide gedacht wordt, of er dan ook beelden boven komen over hoe de suïcide gedaan kan worden. Vraag door over de mate van ervaren wanhoop op de schaal van één tot tien.
4. De leerling zal de meeste informatie vaak vertellen aan de mentor, coach die het dichtste bij hem of haar staat. Verwijs na het inventariseren pas door en ga de eerste bijeenkomst mee. Snel en adequaat handelen is waardevol, doe dit zonder angst, paniek en stress, dit leidt bij de leerling vaak tot nog meer stress en een volgende keer tot afwezigheid.
5. Isolement van gedachten en gevoelens, geheimen, schuld en schaamte zijn belangrijke risicofactoren voor suïcide.
6. Sociaal isolement is een ander belangrijke factor, het ontbreken van een adequaat steunsysteem voor de leerling. Bij minderjarigheid, altijd de ouder(s) erbij betrekken, de mentor en de interne schoolbegeleiding.
7. Stimuleer het maken van een HOPE-KIT of verwijs door naar interne begeleiding in school die dit samen met de jongere kan doen. Blijf contact houden en maak laagdrempelige vervolgafspraken met de leerling.
8. Wees je bewust van de fabels en mythes die er bestaan over suïcide, ze zijn letterlijk levensgevaarlijk.

Fabels over suïcide

Bijage 1

Over zelfmoord en mensen die zelfmoord willen plegen, doen veel fabels de ronde. Veel beweringen over zelfmoord kloppen niet met de werkelijkheid. Dat heeft te maken met onbegrip maar ook met onwetendheid. Hieronder een opsomming van een aantal fabels, met daarbij de juiste toelichting (Bron: www.kopzorgen.info)

1. 'Mensen die over zelfmoord plegen praten, doen het toch niet.'
Onjuist: Velen maken het vooraf op de een of andere manier bekend, of geven signalen af. Bijvoorbeeld door op te bellen of te sms-en naar een bekende. Ook hebben veel mensen al vaker pogingen gedaan voordat ze door zelfmoord overlijden.

2. 'Zelfmoord gebeurt plots, impulsief.'
Onjuist: Er gaat bijna altijd een weg aan vooraf. Een weg van gebeurtenissen, tegenslagen of gedachten. Deze weg kan kort of lang zijn, en voor het eerst of juist herhaaldelijk worden bewandeld. Een suïcidaal persoon maakt een proces door van een eerste gedachte naar de uiteindelijke daad. Voordat iemand zelfmoord pleegt, denkt hij of zij er veel aan. Vaak is er een druppel die de emmer doet overlopen.

3. 'Suïcidaliteit is erfelijk.'
Onjuist: Zelfmoord is een extreme oplossing voor een probleem dat als ondraaglijk en onoplosbaar ervaren wordt. Het lijkt voor degene die dood wil, de enige manier om uit een hopeloze situatie te ontsnappen. Het meemaken van een zelfdoding in je omgeving, kan ervoor zorgen dat de drempel verlaagd wordt, en je zelfmoord ook eerder als een oplossing kunt zien. Zelfmoord zit echter niet in je bloed of in je genen. Biologische en erfelijke factoren kunnen soms wel zorgen voor een lichamelijke kwetsbaarheid voor depressie of wanhoop.

4. 'Zelfmoordgedrag betekent dat de persoon dood wil.'
Onjuist:De doodswens is heel vaak dubbel. Iemand die zelfmoord wil plegen, wil vaak niet zomaar dood, maar ziet geen manier meer om op de huidige manier verder te

Fabels over suïcide

leven. Vaak is het verlangen naar een ander leven (zonder problemen of pijn) sterker dan het verlangen naar de dood op zich.

5. **'Een grote groep mensen die een poging doet, meent het niet. Zoals bijvoorbeeld mensen die maar tien pilletjes slikken.'**
   Onjuist: Het is inderdaad zo dat de meesten van de mensen die een poging doen, geen echte doodswens hebben. Toch heeft het grootste deel van de mensen die overlijden aan zelfmoord, een eerdere poging gedaan. Daarnaast is het ook zo dat iemand die al eerder een poging gedaan heeft, 150 keer meer kans heeft op het plegen van zelfmoord dan iemand die nog geen poging gedaan heeft. Zelfmoordgedrag moet dus serieus worden genomen. Het kan een noodkreet zijn en een signaal dat het zo niet verder kan.

6. **'Het is een slecht idee om mensen te vragen of ze zelfmoordneigingen hebben. Het praten over suïcide zou hun het idee kunnen geven dat ze zichzelf moeten doden.'**
   Onjuist: Praten kan juist helpen bij het vinden van een andere oplossing dan de dood. Bovendien verlaagt praten vaak de spanning.

7. **'Als iemand een poging heeft gedaan, betekent dat dat het gevaar voorbij is en hij of zij geen poging meer doet.'**
   Onjuist: De meerderheid van zelfmoorden gebeurt in de maanden na een eerdere poging. De drempel na de eerste poging kan lager zijn om weer een poging te doen. Dit geldt vooral voor jonge mensen.

8. **'Zelfmoord is een ziekte.'**
   Onjuist: Iemand die zelfmoord wil plegen, zoekt naar een manier om te ontsnappen aan de psychische pijn. Die pijn kan soms wel voortkomen uit een ziekte. Uit de medische wetenschap blijkt wel dat psychiatrische aandoeningen zoals depressie en schizofrenie zelfmoordneigingen kunnen veroorzaken. Voor veel van deze aandoeningen bestaan goede behandelingen, waaronder medicatie.

HOPE KIT

Bijage 1

Een Hope Kit is een laagdrempelige werkvorm die iedereen kan gebruiken. Het is voor begeleiders, mentoren, vrienden en hulpverlening een ondersteunende tool. Deze tool kun je samen maken en kan helpend werken in tijden wanneer de somberheid of de wanhoop toeneemt.

De leerling kan de inhoud ervan lezen, onderzoeken, naar luisteren. Alles wat in de Hope Kit zit is om de leerling zich te laten herinneren dat hij wil leven.

HET MAKEN VAN EEN HOPE KIT

Een Hope Kit is een plakboek, tas of doosje met allemaal mogelijkheden voor het vullen ervan. Hieronder worden een aantal suggesties gedaan:

1. **Souvenirs die dienen als persoonlijke herinneringen aan verschillende redenen voor de deelnemer om te leven. Denk hierbij aan foto's, brieven en andere betekenisvolle souvenirs.**
   Wees zo creatief mogelijk bij het maken van een Hope Kit. Bijvoorbeeld het versieren van een schoenendoos, vul deze met foto's van familieleden en vrienden waar de deelnemer van houdt, die de moeite waard zijn om voor te leven. Gedichten, een lied dat gelukkig maakt, een sentimenteel stukje jeugdspeelgoed en beelden van een favoriete film. Het proces van het samenstellen van een Hope Kit wordt vaak ervaren als een ontroerende en zelfbevestigende ervaring.
   Het leidt tot de ontdekking van redenen om voor te blijven leven, die eerder over het hoofd werden gezien.

HOPE KIT

2. Maak een Safety Plan. Dit plan omvat specifieke acties die de leerling kan ondernemen wanneer hij zich slecht begint te voelen. Het in actie komen helpt tegen passiviteit en isolement, twee risicofactoren.

- Wat kan de leerling doen om zichzelf beter te voelen? (Maak een wandeling, spelen met de hond, brownies bakken, mediteren, een grappig filmpje)
- Waar kan de leerling naar toe gaan om uit de spiraal van negatieve gedachten te komen? (naar het winkelcentrum, naar het park, een sportief evenement, school)
- Wie kan de leerling bellen? (een specifieke vriend, familielid, noodnummer arts, pastor, mentor). Zorg ervoor dat de telefoonnummers beschikbaar zijn of in de telefoon staan.
- En tot slot, zorg ervoor dat 113online gemakkelijk beschikbaar is. Zet eventueel het telefoonnummer in de mobiel. https://www.113online.nl/informatie/maak-je-je-zorgen-om-iemand

3. Maak een lijst van redenen om te blijven leven

Bij het schrijven van deze lijst, is het van belang dat je contact maakt met die periodes in het leven van de leerling of momenten in de levensloop die overwegend gelukkig en onbezorgd waren. Overweeg de volgende vragen of maak zelf nieuwe erbij:

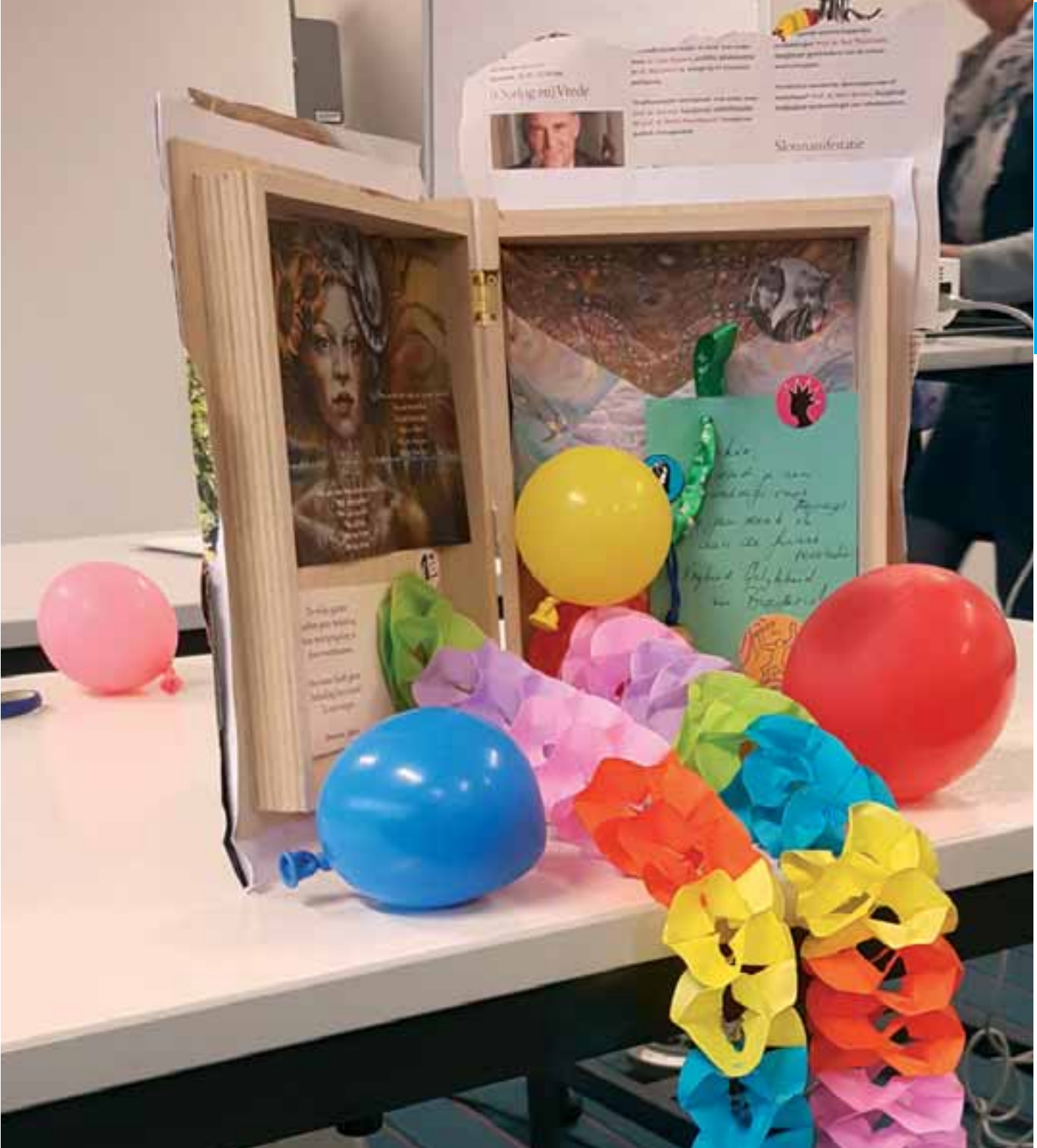
- Waar word je blij van, van wie wordt je blij?
- Waar liggen interesses?
- Wie zijn de mensen die zeggen dat het belangrijk is voor hen dat je in hun leven bent?
- Welke activiteiten vind je leuk?
- Welke leuke anekdotes vertellen mensen uit jouw omgeving over jou?
- Wat maakt dat je voor bepaalde mensen onmisbaar bent?

4. Coping kaarten

Coping kaarten kunnen worden gebruikt om een lijst te maken van activiteiten die geschetst zijn in het veiligheidsplan. Wat gaat de leerling doen om zichzelf beter te voelen. Elke activiteit op een nieuwe kaart schrijven.

Coping kaarten kunnen ook worden gebruikt ter bestrijding van de negatieve gedachten.

a) Denk na over de negatieve gedachten die je hebt wanneer je jezelf destructief voelt, schrijf deze op de ene kant van de kaart. Nu draai je de kaart om en beschrijf je een actie en een gedachte die je gaat nemen in strijd tegen de negatieve gedachte. Bijvoorbeeld; 'Ik ben een last voor mensen', wordt op de andere kant van de kaart; 'Ik voel me nu niet goed en ik ben niemand tot last, ik ben welkom'. Er zijn mensen die mij willen helpen. Voor een actie die je zou kunnen schrijven: ‘Ik ga nu - - - - - - - bellen en met ze praten.’ Wanneer je met deze negatieve gedachten begint, verwijzen naar je Coping kaarten.

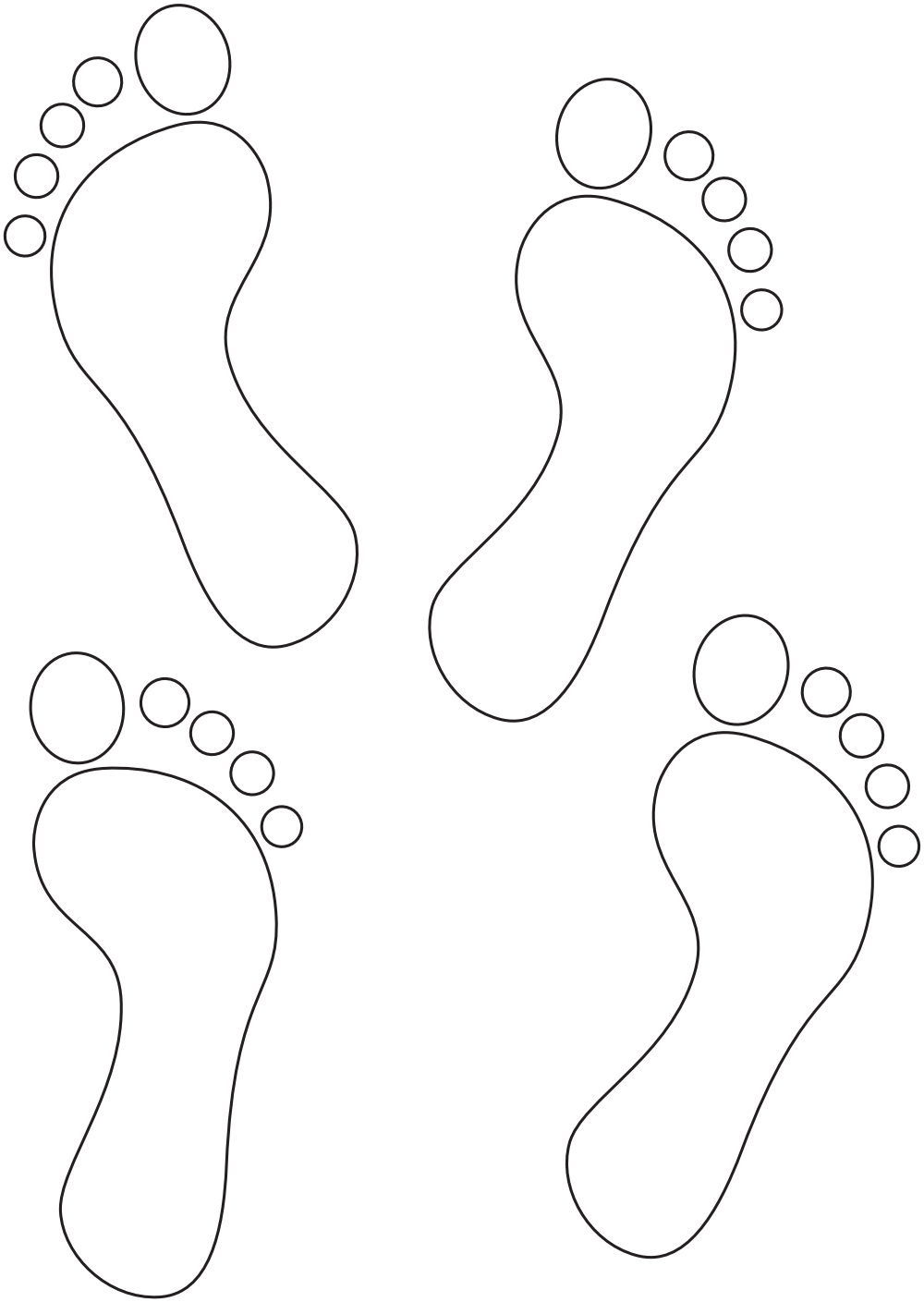


Bijlage 2

Werkbladen

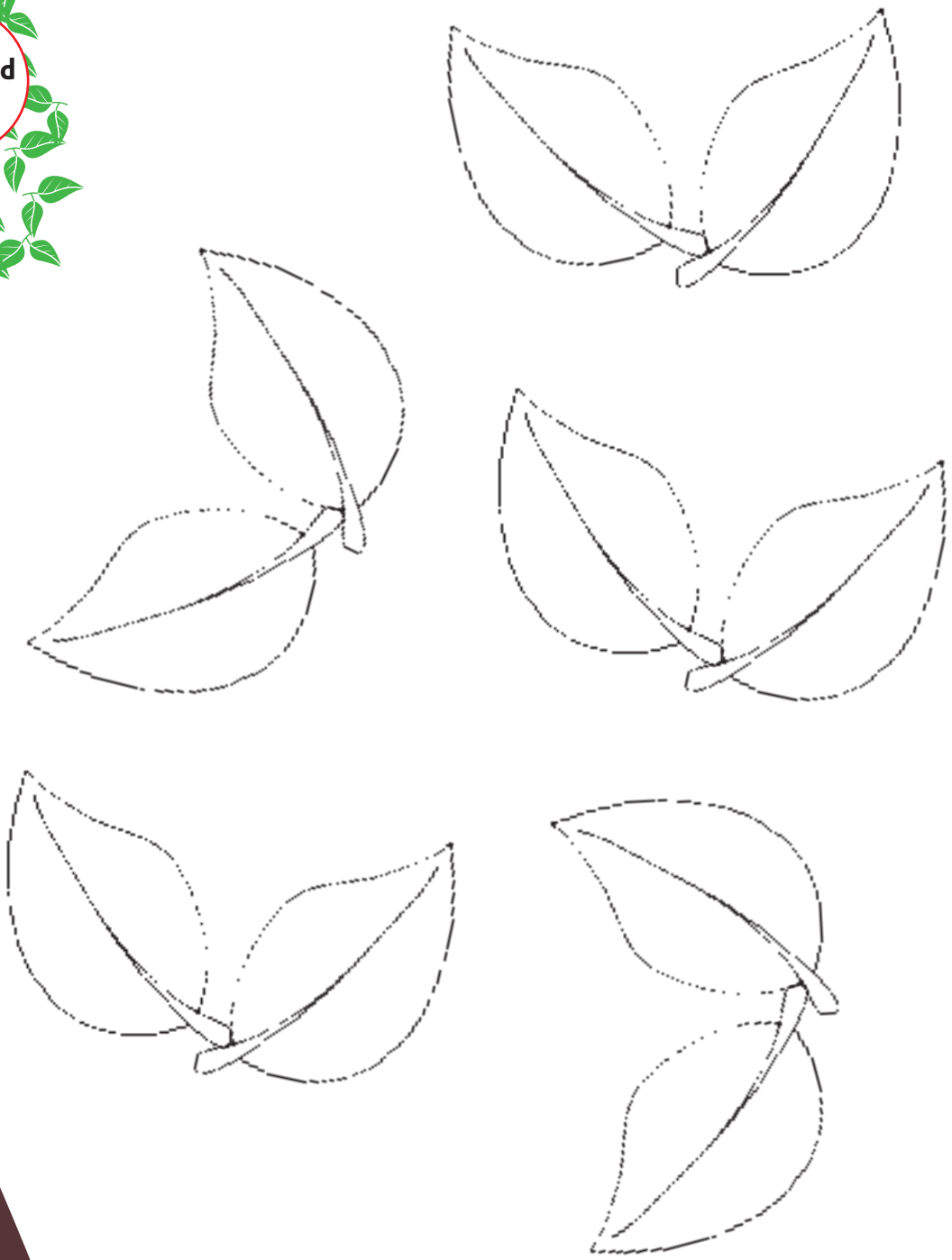
Werkblad 1	:	Wolken
Werkblad 2	:	Voetstappen
Werkblad 3	:	Blaadjes
Werkblad 4	:	Erfbelasting
Werkblad 5	:	Tip Slip Slinger
Werkblad 6	:	Sociale Netwerk
Werkblad 7	:	Boommappen
Werkblad 8	:	Complimenten
Werkblad 9	:	Mindmappen
Werkblad 10	:	Rites of passage
Werkblad 11	:	Waar ik het beste in ben

Werkblad
1



Werkblad
2

Werkblad
3



Erfbelasting - GIMMICK

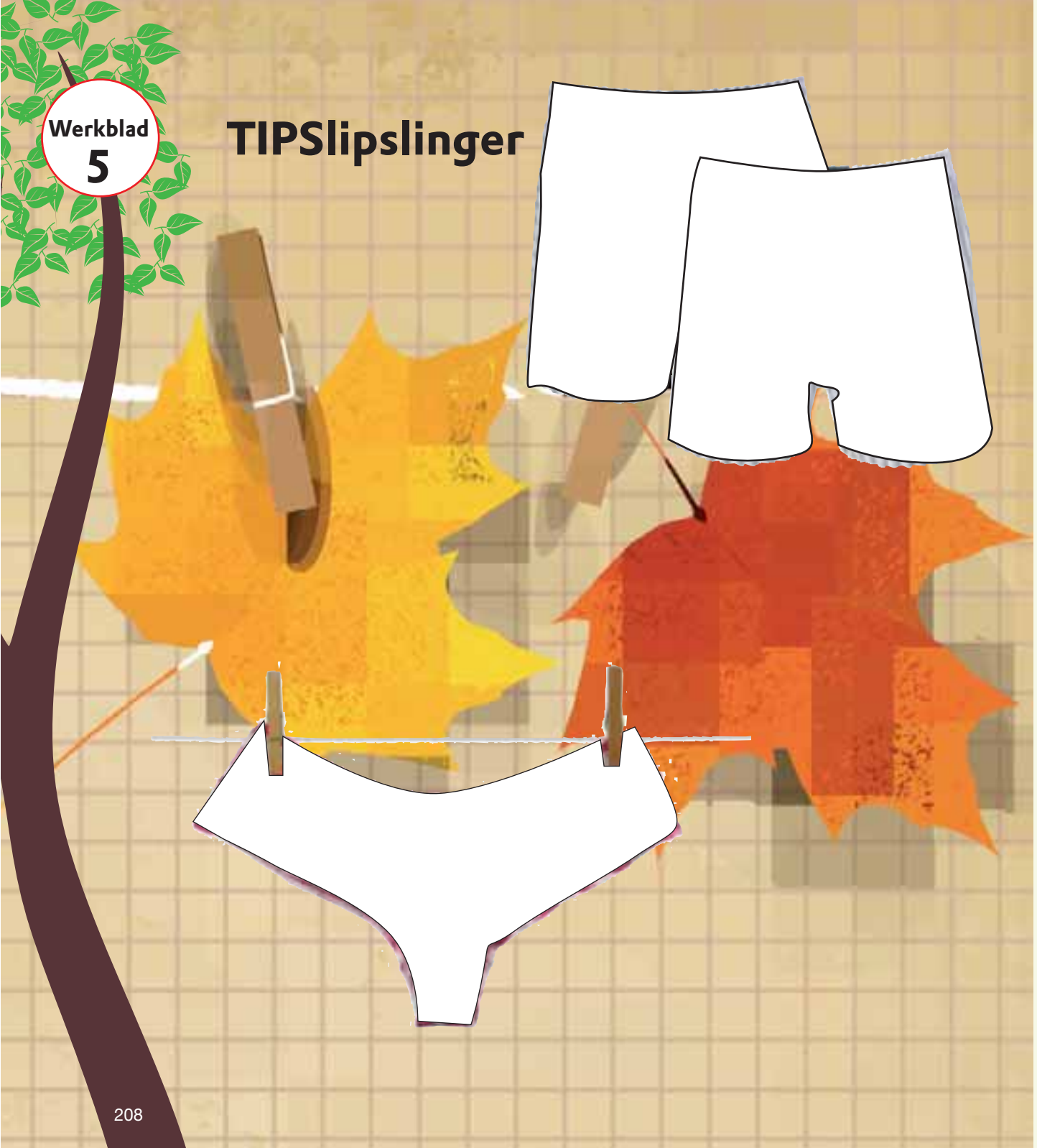
Werkblad 4

- Wat is hier nou leuk aan om te weten?

- Schrijf naar aanleiding van deze oefening op welke last je los wilt laten.

Werkblad 5

TIPSlipslinger



Sociale netwerk

Werkblad 6

Werkblad 7

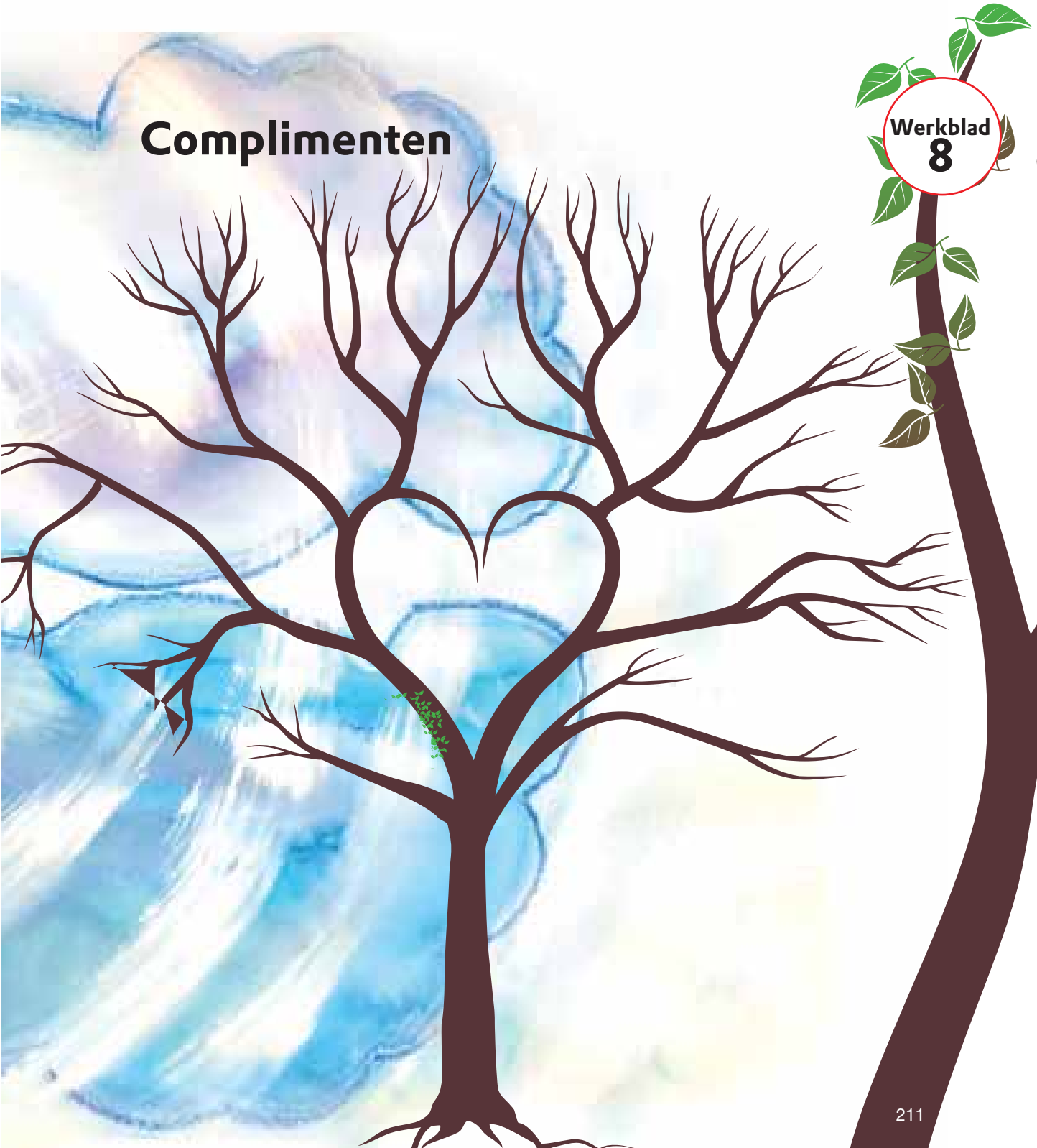
Boommapping

Vragen bij de zeven leefgebieden

1. Psychisch functioneren (piekeren, somber, blij)	Hoe is het 'welbevinden' Voel je je mentaal goed of ben je kwetsbaar?
2. Lichamelijk functioneren (pijnklachten, wel of niet mobiel. Vermoeidheid)	Hoe staat het met het lichamelijk functioneren? Heb je zin om goed voor je zelf te zorgen?
3. Zingeving	Wat motiveert jou het meeste om te leven? (bijvoorbeeld in levens- of geloofsovertuiging)
4. Wonen (Huisvesting)	Hoe is je woonsituatie?
5. Geld (Financiën)	Wat is de financiële situatie van jou? en hoe ziet je bestedingspatroon eruit?
6. Sociaal functioneren	Hoe is de relatie tussen jou en je omgeving? (waaronder met het gezin, familie, hulpverleners) Hoe is het maatschappelijk gedrag? (relatie met vrienden - justitie)
7. Dagbesteding (School, stage)	Wat is de dag invulling van jou? (werk, sociale activering, hobby's, studie, activiteiten).

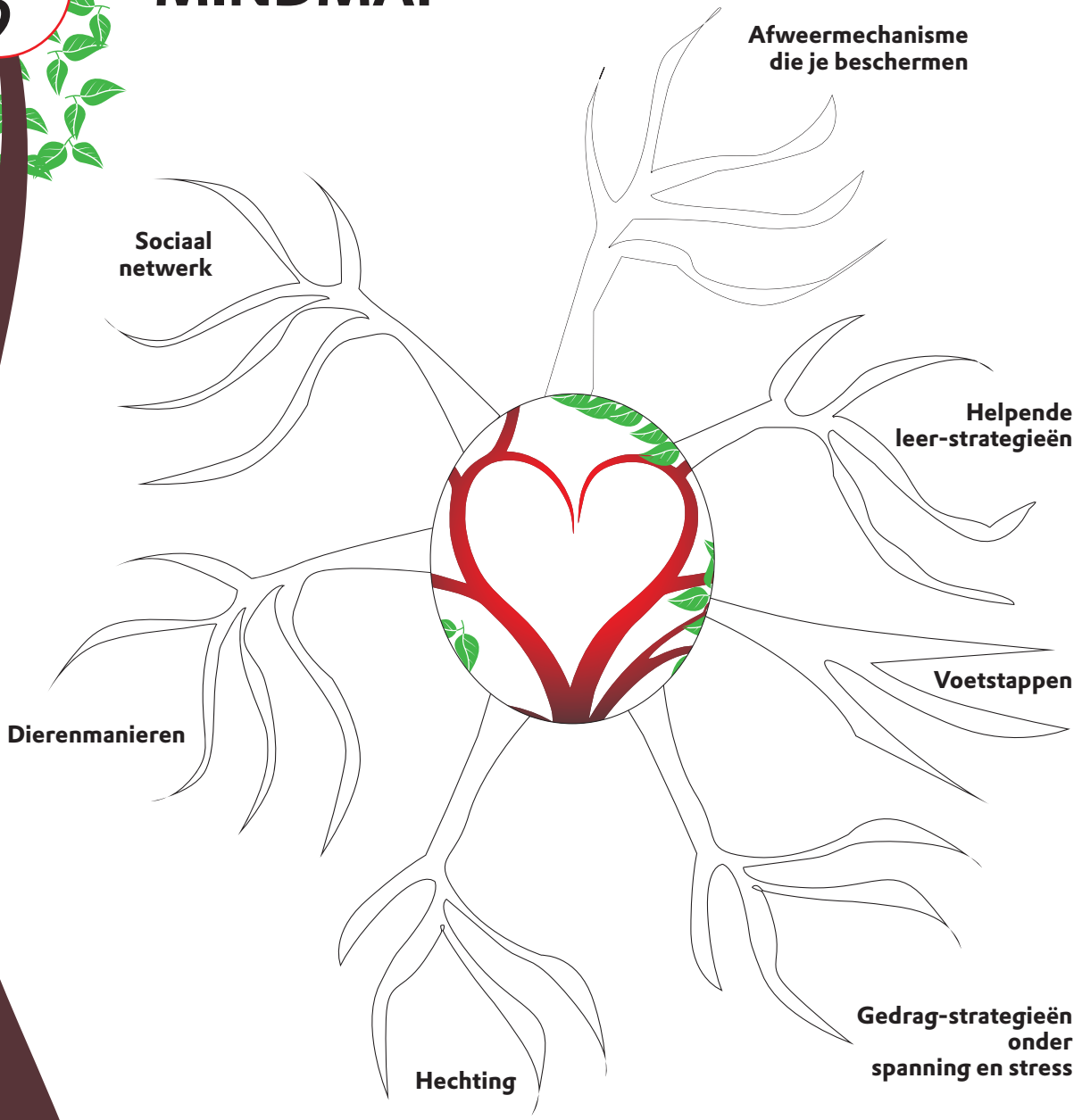
Complimenten

Werkblad 8



Werkblad 9

MINDMAP



Rites of Passage

Werkblad 10

Onderwerp			
Datum			
Waar			
Tijdstip			
Inhoud van de bijeenkomst			
Wie			
Tijdspad	Wie	Materialen	Wat
Memories 30 minuten - Hoe zijn we als klas begonnen? - Hoe was het met mij in het begin?			
De brug - overgang **30 minuten** Welk gedrag nemen we mee en wat laten we achter. Deze vraag beantwoord je als klas en ook individueel. Je eigen antwoord schrijf je op een platte steen			
Nieuwe situatie **30 minuten** Welk persoonlijk doel neem je mee naar volgend jaar? Dit schrijf je op/in de sleutelhanger			

Werkblad 11

Invulblad

Waar ik het beste in ben

Valse Hoop		
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

Valse Macht		
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

Ontkenning van behoeften		
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

ANGST		
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

Primaire afweer		
	1	
	2	
	3	
	4	
	5	
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	

Ik ben alleen
verlies
Ik ben alleen
vrijheid
Ik ben alleen
angst
Ik ben alleen
verlangen
Ik ben alleen

Ik ben ik, ben ik, ben ik
vrijheid, gelijkheid en liefde
drugs, rock 'n roll en broederschap
geloof, hoop en sex

In het onverenigbare vind ik mijn rust
In het onverenigbare zie ik de schepp
Te midden van het contrast
ben ik
compleet

Daarom vier ik het leven
Daarom voel ik mij gezegend
Daarom geniet ik
van alles!

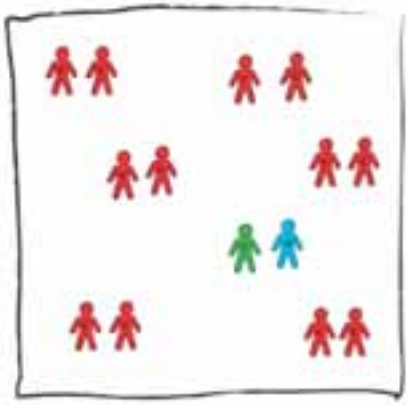
Bijlage 3

Energizers

1 Wiggle wiggle
2 Knikende knieën
3 Brainkluts
4 Ministry of Silly Walks
5 Wat ben je nou aan het doen?
6 De Gelijkbenige Driehoek
7 Kleurentikkertje
8 Leiden & Volgen
9 Spanning
10 Samen een boodschapje halen
11 Breingijn
12 Breinlijn
13 De kluwen
14 Dat delen we!
15 De klap
16 Doodskreet
17 De zeepkist
18 De Toyotafabriek

Bronvermelding: www.werklessen.info

Wiggle wiggle



Duur: 5 min.

Aantal deelnemers naar keuze

Wie doet mee?
tweetallen

WAT Een echte breinbreker

HOE Tweetallen. A en B tegenover elkaar.
Spreek ze stap voor stap door de oefening:

Stap 1
A en B tellen om en om steeds tot 3:
A zegt 1, B zegt 2, A zegt 3, B zegt 1, A zegt 2, etc.

Stap 2
Idem, maar de 1 wordt steeds vervangen door een klap:
A klapt, B zegt 2, A zegt 3, B klapt, A zegt 2, etc.

Stap 3
Idem, maar de 2 wordt vervangen door een sprong:
A klapt, B springt, A zegt 3, B klapt, A springt, B zegt 3, etc.

Stap 4
Idem, maar de 3 wordt vervangen door de tekst “wiggle, wiggle, wiggle”, waarbij je met je billen draait:
A klapt, B springt, A wiggle wiggle wiggle, B klapt, A springt, B wiggle, wiggle, wiggle, etc.

Stap 5
Is hetzelfde als stap 1:
A zegt 1, B zegt 2, A zegt 3, B zegt 1, A zegt 2, etc.

Er wordt veel gelachen, fout gesprongen en geklapt. Je zult ook merken dat bij stap 5 het tellen makkelijker gaat dan de eerste keer, bij stap1. Waarschijnlijk omdat je hersenen tegen die tijd zich een nieuwe vaardigheid eigen hebben gemaakt.

Knikkende Knieën

Duur: 5 min.

12 tot 25 deelnemers

Wie doet mee? tweetallen

WAT Tikkertje, maar dan met je knieën

HOE Maak tweetallen. Op jouw teken gaan A en B proberen om met de handen elkaars knieën aan te tikken; iedere rake tik is een punt. Laat ze scores bijhouden! Na 1 minuut is iedereen er weer helemaal 'bij'. Dat lijkt kort, maar het is vermoeiender dan je denkt.

Direct leuk, lekker energiek en net een beetje competitief.

Brainkluts

Duur: 10 min.

Tot
12 deelnemers

Wie doet mee?
teams

WAT Maak me gek!

HOE De groep wordt in viertallen verdeeld. A is een minuut lang aan de beurt. B staat voor hem, C rechts van hem en D links van hem. B maakt bewegingen die A moet spiegelen, C stelt A allerlei persoonlijke vragen waarop hij antwoord moet geven, bijvoorbeeld 'hoe oud ben je?', 'waar ben je geboren?', 'wat is je telefoonnummer?' enzovoort. D geeft hem eenvoudige sommetjes waarop hij antwoord moet geven, bijvoorbeeld ''5 x 13', 'de wortel van 36' enzovoort. A moet alles tegelijk voor elkaar zien te boksen. Het is zaak dat B, C en D het tempo hoog houden en alle drie de aandacht van A opeisen, want anders komt de brainkluts niet op gang!

Ministry of Silly Walks

Duur: 5 min.

Aantal deelnemers naar keuze

Wie doet mee?
tweetallen

WAT Gekker wordt het niet

HOE Leg uit dat John Cleese de koning van de 'silly walk' is. De deelnemers mogen hun eigen silly walk uit proberen. Maak tweetallen. A en B lopen achter elkaar door de ruimte. Op jouw teken begint A met een vreemd loopje met alleen de benen (armen langs het lijf), B doet na. Daarna doet B een loopje met armen en benen. Daarna A weer: armen, benen en geluid. Tot slot nog een keer B met alles erop en eraan.

Wat ben jij nou aan het doen?

Duur: 5 min.

Aantal deelnemers naar keuze

Wie doet mee? tweetallen

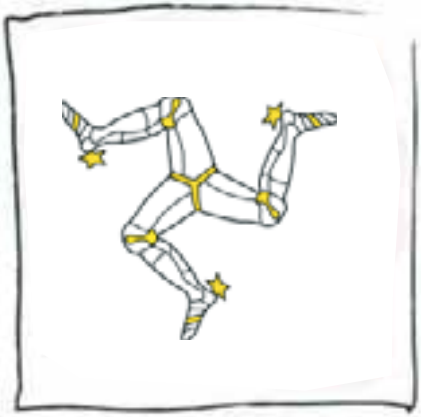
WAT Expres incongruent zijn

HOE Tweetallen tegenover elkaar, A en B. Doe het zelf eerst even voor met een deelnemer:

A: maakt een gebaar, bijvoorbeeld gitaar spelen.
B: Wat ben jij nou aan het doen?
A: Ik ben mijn haar aan het kammen
B: gaat direct staan 'haren kammen'
A: Wat ben jij nou aan het doen?
B: Ik ben mijn kont aan het krabben
A: gaat direct z'n kont krabben
B: Wat ben jij nou aan het doen? Enzovoort.

Het is de bedoeling dat het op tempo en lekker gek gaat.

De Gelijkbenige Driehoek



Duur: 5 min.

Aantal deelnemers naar keuze

Wie doet mee?
drietallen

WAT Goed opletten!

HOE De cursisten lopen door de ruimte. Vraag ze om 1 andere persoon (A) in gedachten te nemen, maar dat niet te laten merken.
Laat ze even doorlopen en zeg dan dat ze nog iemand in gedachten moeten nemen (B).

Nu moet ieder van hen ervoor zorgen dat hij met zijn A en B voort durend een gelijkzijdige driehoek vormt (een driehoek waarvan de drie zijden even lang zijn). Je zult merken dat iedereen voortdurend aan het zoeken en schuiven is. Veel hilariteit en concentratie.

Tot slot geef je de volgende instructie: ik tik dadelijk 1 iemand aan. Die moet op de grond gaan zitten. Als je ziet dat jouw A of jouw B gaat zitten, ga je ook zitten. Het gevolg is dat de hele groep als een vloeiende trits dominostenen gaat zitten.

Kleurentikkertje

Duur: 5 min.

Aantal deelnemers naar keuze

Wie doet mee?
plenair

WAT Tikkertje, maar dan met kleuren

HOE De deelnemers lopen door de ruimte. Noem een lichaamsdeel én een kleur.

Op jouw teken moet iedereen zo snel mogelijk met het genoemde lichaamsdeel iets van die kleur aanraken. Dat mag een object zijn, maar ook iets van één van de andere deelnemers. Degene die het laatst is, moet de volgende kleur en het lichaamsdeel noemen.

Leiden & volgen

Duur: tijd naar keuze

Aantal deelnemers naar keuze

Wie doet mee? tweetallen

WAT Al dansend voelen hoe het zit met leiden en volgen

HOE Zet de muziek vast zacht aan. Laat de groep zich opsplitsen in twee tallen en laat ze zelf bepalen wie A is, wie B. (dit kiezen is al een onderdeel van de oefening)

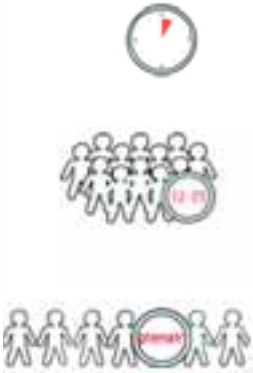
Stap 1 A leidt, B volgt. Ze mogen de hele ruimte gebruiken. 1 of 2 minuten, muziek hard.

Stap 2 B leidt, A volgt.
Inventariseer bij iedereen; wat vind je fijner, leiden of volgen?
Stel hier en daar een vervolgvraag: leg eens uit.

Stap 3 A en B samen; probeer samen te dansen of te bewegen.

Nabespreken op
Leiden en volgen

Spanning



Duur: 5 min.

12 tot 25 deelnemers

Wie doet mee?
plenair

WAT Bewustworden hoe snel je alles aanspant en wat dat met je doet

HOE Zet de deelnemers in een cirkel, met de armen recht vooruit. Laat ze hun vuisten ballen, flink hard. En laat ze dat 15 seconden volhouden. De meesten zullen alles aanspannen en vastzetten, zowel spieren als ademhaling. Wanneer je ‘stop’ zegt, zul je waarschijnlijk veel adem horen ontsnappen.

Vraag de deelnemers wat er met ze gebeurde; met je gezicht, je adem, je spanning, etc. En hoe dat kan. Leg uit hoe het zit met spanning en hoe snel mensen alles vastzetten. Leg ook uit dat je op zo'n moment minder beweeglijk en minder flexibel bent en dat je ook nog eens minder goed kunt nadenken.

Doe het nog een keer: vraag de deelnemers nu om alleen de vuisten te ballen, hou de rest bewust ontspannen.

Samen een boodschapje halen

Duur: 10 min.

Aantal deelnemers naar keuze

Wie doet mee?
tweetallen

WAT Je eigen lijn loslaten. Aansluiten bij de ander.

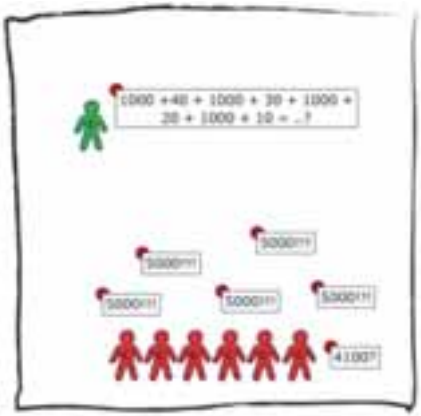
HOE Tweetallen, A en B.

1. A doet voorstellen voor boodschappen in de kar. B zegt Nee! Op allerhande mogelijke manieren. Vervolgens gaan ze dat kort doen.
A: Heb je zin in stokbrood met kaas
B: Nee!
A: Zou je een soepje lusten?
B: Hé Neeee!
A: etc….

Na een paar keer rollen omdraaien.
2. A doet voorstellen. B antwoordt met: Ja graag en die doet er een schepje bovenop
A: Zullen we vanavond een witlofsalade eten
B: Ja, heerlijk en dan nemen we er een glaasje rosé bij

Na een paar keer rollen omdraaien

BREINGIJN



Duur: 5 min.

12 tot 25 deelnemers

Wie doet mee?
plenair

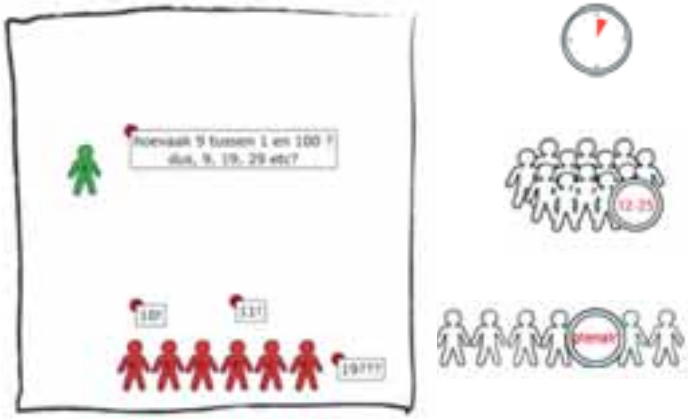
WAT Onze hersenen zien overal patronen in, ongeacht of het klopt!

HOE Laat de deelnemers in hun hoofd een optelsom maken: 'De optelsom is makkelijk. Ik noem dadelijk een aantal getallen, tel die bij elkaar op en als we klaar zijn mogen jullie allemaal tegelijk hardop de uitkomst zeggen. Duidelijk? Daar gaan we!' Lees rustig voor:

1000
+ 40
+ 1000
+ 30
+ 1000
+ 20
+ 1000
+ 10
Is .....?

De meeste mensen zullen '5000' roepen. Maar het is 4100

BREINLIJN



Duur: 5 min.

12 tot 25 deelnemers

Wie doet mee?
plenair

WAT Onze hersenen zien overal patronen in, ongeacht of het klopt!

HOE Kondig aan dat je een sommetje gaat doen en zeg letterlijk de volgende tekst: 'Hoe vaak komt het getal 9 voor tussen 1 en 100? Dus 9, 19, 29, etcetera'.
Geef de deelnemers een minuut de tijd en vraag ze dan om te zeggen wat ze denken dat het juiste antwoord is. Sommige mensen zullen 10 zeggen, anderen 11, maar het juiste antwoord is 20!

Nabespreken op
Omdat je begint met op te sommen 9, 19, 29, maken onze hersenen makkelijk dat rijtje af

De kluwen

Duur: 10 min.

Tot 12 deelnemers

Wie doet mee?
plenair

WAT Een kluwen deelnemers haalt zichzelf uit de knoop

HOE De deelnemers staan in een kring. Iedereen steekt zijn armen omhoog, doet zijn ogen dicht en zet een stap naar voren. Iedereen pakt blind twee handen vast en doet weer een stap naar achteren, zonder de handen los te laten. De ogen mogen weer open; iedereen staat in de gekste posities handen vast te houden. Dan moeten ze proberen om, zonder overleg!, uit de kluwen te komen.

Dat delen we!

Duur: 10 min.

Aantal deelnemers naar keuze

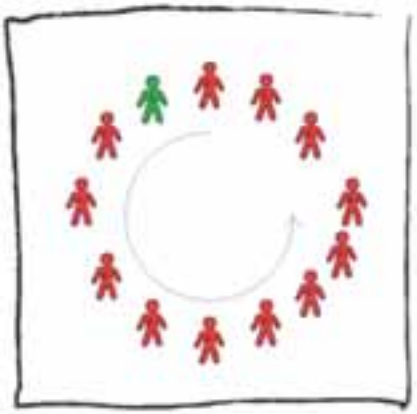
Wie doet mee?
plenair

WAT Wedstrijdje overeenkomsten zoeken

HOE Maak subgroepen van twee, drie of vier deelnemers. Binnen iedere groep hebben de leden vijf minuten om zoveel mogelijk dingen te vinden die ze gemeen hebben, zoals één broer hebben, van aardappels houden, faalangstig zijn, cursus Excel gedaan, goed op de competentie klantvriendelijkheid, enz.

Na afloop presenteert iedere groep hun resultaten aan de anderen. Winnaar is de groep die de meeste overeenkomsten gevonden heeft.

De klap



Duur: 10 min.

Tot 12 deelnemers

Wie doet mee?
plenair

WAT Ritmisch de klap doorgeven

HOE Ga met de deelnemers in een kring staan. Klap in een duidelijk ritme een aantal keer in je handen. De tijd die tussen de klappen zit, bepaalt het ritme. Doe het even voor en geef vervolgens de klap door aan je buurman. Die geeft de klap in hetzelfde ritme door aan zijn buurman, die hem weer doorgeeft aan de zijne, etc. De klap gaat dus in hetzelfde ritme de kring rond. Dit is moeilijker dan het lijkt., dus bewaak dat het ritme gelijk blijft. Doe een paar rondjes totdat de klap mooi in hetzelfde ritme rondgaat. Daarna kun je het ritme veranderen. Doe even voor totdat iedereen het nieuwe ritme doorheeft en geef door.

Varianten

- kaats de klap terug, waarmee in één keer de klaprichting verandert
- geef de klap door aan iemand aan de overkant van de groep en noem daarbij de naam van degene aan wie je de klap doorgeeft

Doodskreet

Duur: 5 min.

Aantal deelnemers naar keuze

Wie doet mee?
plenair

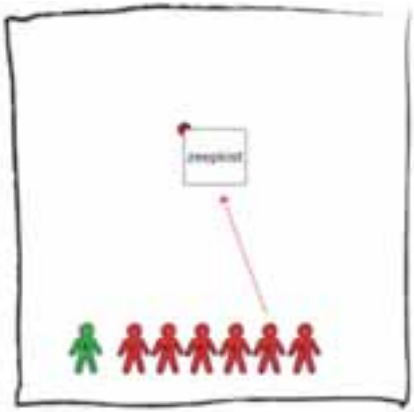
WAT Theatraal sterven

HOE Zet de deelnemers in een kring, met het hoofd naar beneden. Tel tot drie. Bij drie kijkt iedereen iemand anders uit de kring aan. Als die toevallig ook naar hem kijkt, slaken ze beiden een afgrijselijke kreet en vallen zo theatraal mogelijk dood neer. Dit gaat door tot iedereen dood is.

Varianten

- Langzaam sterven, dramatisch sterven, snel en heftig sterven.

De Zeepkist



Duur: 15 min.

Tot
12 deelnemers

Wie doet mee?
plenair

WAT Speels afsluiten met persoonlijke leerpunten

Benodigdheden
Iets wat op een zeepkist lijkt: een kratje, een stoel.

HOE Aan het eind van een training. Zet de 'zeepkist' voor de groep. Zeg dat we hier nu onze eigen Speakers Corner hebben en dat je iedereen uitnodigt om op de zeepkist te klimmen en te vertellen wat hij vanaf morgen anders gaat doen, van deze training meeneemt. Vervolgens ga je zelf tussen de cursisten zitten en wacht af. Wie wil, gaat op de zeepkist staan en houdt zijn betoog. Er is geen vaste volgorde of dwang.

Nabespreken op
Het is een afsluiter, dus nabespreken is niet per se nodig.

De Toyotafabriek

Duur: tijd naar keuze

Meer dan 50 deelnemers

Wie doet mee? plenair

WAT Geinige groeps-energizer

HOE Vertel een verhaaltje om de deelnemers er 'in' te krijgen: ‘Ik ben in Azië geweest. Zoals je weet werken ze daar heel hard, maar snappen ze ook dat mensen dat niet continu volhouden. Dus daar hebben ze iets op bedacht: in de Toyota fabriek wordt er een paar keer per dag op een gong geslagen; iedereen rent dan naar een lege hal. Daar gaan ze netjes in rijen staan, 1 iemand ervoor en als die start doen ze allemaal mee. En na 3 minuten is iedereen weer verkwikt. Dat gaan wij ook doen’. Iedereen zoekt een plek in de ruimte, gezicht naar voren en met ruimte om stappen naar voren te kunnen doen. Doorloop de volgende stappen, doe iedere stap eerst voor en laat ze dan meedoen:

Stap 1: doe 4 stappen naar voren, 4 stappen weer terug, 4 stappen naar voren, 4 stappen weer terug en blijf zo doorlopen in een langzaam en gelijkmatig tempo. Zeg daarbij: ‘rechts links rechts links, rechts links recht links……’ Doe dit heel rustig en kort.
Stap 2: doe de volgende armbewegingen : sla je je armen om je heen, alsof je jezelf warm slaat, waarbij je onderlangs en bovenlangs afwisselt.
Stap 3: ‘Er wordt ook geluid bij gemaakt’: ‘hoei hai hoei hai, hoei hai hoei hai, etc’
Stap 4: ‘Dan gaan we de stappen nu met elkaar combineren!’ Doe zelf mee, voor de groep, met je rug naar ze toe. Begin rustig. Pas als het lekker loopt, voer je het tempo op en weer af. Als je klaar bent zeg je: ‘Ok! En dan gaan we nu weer aan het werk!’.

Verwijzingen

Allen, J., Fonagy, P., Bateman, A. (2008). Mentaliseren in de klinische praktijk. Nieuwezijds.
Armour, M. P. (2006). 'Violent death: Understanding the context of traumatic and stigmatized grief.' Journal of Human Behavior in the Social Environment, 14, 53-90.
Auteursgroep Princep educatief (2014), 'breingeheimen'. Lelystad: Uitgeverij Princep educatief
Auteursgroep Process Communication Nederland (2014), 'Zo bereik je mij'. Rijnsaterwoude: Process Communication Nederland
Auteursgroep Psychalive (2016), Çoping suggestions for the suicidal person'. Washington (United States): Psych Alive
Barnes, J. (2013). Hoogteverschillen. Amsterdam/Antwerpen: Atlas/Contact.
Barthes, R. (2010). Rouwdagboek. Amsterdam: Meulenhoff/Persona.
Boelen, P.A., van de Schoot, R., van den Hout, M.A., de Keijser, J., & van den Bout, J. (2010). 'Prolonged Grief Disorder, depression, and posttraumatic stress disorder are distinguishable syndromes.' Journal of affective disorders, 125, 374-378.
Boelen, P., De Keijser, J., Smid, G. (2014).'Individuele gevolgen traumatisch verlies'. Utrecht, Cogiscope 2014-4
Bonanno, G. (2009). The other side of sadness: what the new science of bereavement tells us about life after loss. New York: Basic Books.
Bonanno, G. (2006). 'Resilience in the face of potential trauma: clinical practices and illustrations'. In: Journal of Clinical Psychology, vol. 62 (8), 971-985.
Bonanno, G. e.a. (2011). 'Resilience to Loss and Potential trauma'. In: The Annal Review of Clinical Psychology, 7.
Boszormenyi-Nagy, I. & Krasner, B.R. (1994). Tussen geven en nemen: over contextuele therapie. Haarlem: De Toorts.
Byron, K., Michell, S. (2009). 'Vier vragen die je leven veranderen', Amsterdam: uitgeverij Forum
Crittenden, P.M. (2008). Raising Parents. Attachment, Parenting and Child Safety. Abingdon: Willan Publishing.
Crone, E. (2008). Het Puberende brein. Amsterdam, Bert Bakker.
De Coninck, H. (1998). 'De plek'. In: H. de Coninck, De gedichten. Amsterdam: Arbeiderspers.
De Groot, M. & Kollen, B. (2014). 'Rouw bij nabestaanden 8-10 jaar na suïcide'. In: Nederlands Tijdschrift voor Geneeskunde, 158: A7546.
Dweck, C. & Holmes, N., (2007). 'Two Mind Sets'. New York: Random House
Ekman, P. (2003). Gegrepen door emoties. Uitgeverij Nieuwezijds B.V., Amsterdam.
Fiddelaers-Jaspers, R. (2012-2). Met mijn ziel onder de arm. Tussen welkom heten en afscheid nemen. Heeze: In de Wolken.
Fiddelaers-Jaspers, R. & Noten, S. (2014). Herbergen van verlies. Thuiskomen in het Land van Rouw. Heeze: In de Wolken.
Field, N., Gao, B., Paderna, L. (2005). 'Continuing bonds in bereavement: an attachment theory based perspective'. In: Death Studies, 29: 277-299.
Freud, S. (1915). 'Rouw en Melancholie'. In: Freud, S. (2006). Sigmund Freud Werken 7: 1915-1917. Amsterdam: Boom.
Geenen, G., Corveleyn, J. (2010). Helpende handen. Gehechtheid bij kwetsbare ouders en kinderen. Leuven, LannooCampus.
Govaerts, J.-M. (2007). Hechtingsproblemen in gezinnen. Integratie van de hechtingstheorie in het systeemtherapeutische model. Leuven: Bohn Stafleu Van Loghum.

Greenberg, L. (2012). Emotiegerichte therapie in de praktijk. Amsterdam: Hogrefe.
Grossman, D. (2011). Uit de tijd vallen. Amsterdam: Cossee.
Hellinger, B. (2001). De verborgen dynamiek van familiebanden. Bloemendaal: Altamira-Becht.
Hibberd, R., Elwood, L.S., & Galovski, T.E. (2010). 'Risk and protective factors for posttraumatic stress disorder, prolonged grief, and depression in survivors of the violent death of a loved one.'
Journal of Loss and Trauma,15, 426-447.
Hooghe, A. (2007). 'Rouw vanuit een familieperspectief.' In: J. Maes (red.), Leven met gemis. Zorg-Saam.
Horowitz, M.J., Siegel, B., Holen, A., Bonanno, G.A., Milbrath, C., & Stinson, C.H. (1997).
'Diagnostic criteria for complicated grief.' American Journal of Psychiatry, 154, 904910
Janoff-Bulman, R. (1992). Shattered assumptions: Towards a new psychology of trauma. New York: Free Press.
Jordan, J., Neimeyer, R. (2003). 'Does griefcounseling work?'. In: Death Studies, 27, 765-786.
Keeley, P. (2014). 'What are they thinking'. National Science Teachers Association, Arlington, Verenigde Staten
Keirse, M. (2002). Kinderen helpen bij verlies. Een boek voor al wie van kinderen houdt. Tielt: Lannoo.
Kernberg, O. (2010). 'Some observations on the process of mourning'.
In: International Journal of Psychoanalysis, 91: 601-619.
Klass, D., Silverman, P., Nickman, S.L. (Eds.). (1996). Continuing bonds: New understandings of grief.
Washington, DC: Taylor & Francis. Leader, D. (2011). Het nieuwe zwart. Rouw, melancholie en depressie.
Amsterdam: De Bezige Bij.
Maes, J. (red.) (2007). Leven met gemis: handboek over rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie.
Wijgmaal: Zorg-Saam.
Maes, J. & Jansen, E. (2009, 2014). Ze zeggen dat het overgaat. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
Maes, J. & Dillen, L. (2015). Je bent wat je hebt verloren: een hedendaagse kijk op verlies en rouw.
Antwerpen: Witsand Uitgevers.
Maes, J. & Modderman, Hr. (2014). handboek Rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie 25-58. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
Maes, J. & Modderman, Hr. (2014). handboek Rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie 58-69. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
Maes, J. & Modderman, Hr. (2014). handboek Rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie 69-87. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
Maes, J. & Modderman, Hr. (2014). handboek Rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie 219-237. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
Maes, J. & Modderman, Hr. (2014). handboek Rouw, rouwbegeleiding en rouwtherapie 281-296. Antwerpen: Witsand Uitgevers.
Mallon, B. (2008). Dying, Death and Grief. Working with Adult Bereavement. London: Sage Publications Ltd.
Mikulincer, M. (2008). 'An Attachment Perspective on Resilient and Complicated Grief Reactions. New School of Psychology Interdisciplinary Center (IDC) Herzliya, Israel. 8th International Conference on Grief and Bereavement' in Contemporary Society 14 - 18 July 2008, Melbourne. Conference Proceedings Friday 18th July, 08.

Verwijzingen

Mikulincer, M., Shaver, P. (2010). Attachment in adulthood. Structure, Dynamics an Change. Guilford Press.
Minuchin, S. (1973) Gezinstherapie. Utrecht/Antwerpen: Het Spectrum.
Minuchin, S.,& Fishman, H. (1983). Gezinsstructuur en therapeutische technieken. Deventer: Van Loghum Slaterus.
Minuchin, S., Lee W.Y. & Simon, G. (2006). Mastering Family Therapy. New Jersey: Wiley & Sons.
Murphy, S. e.a. (1998). 'Broad-spectrum group treatment for parents bereaved by the violent deaths of their 12 to 28-year old children'. In: Death Studies, 22, 209-235.
Neimeyer,R. (s.d.) Lessons of Loss: a guide to coping. Memphis, Tennessee: Center for the study of loss and transition.
Neimeyer, R. (2011). Techniques of grief therapy: creative practices for counseling the bereaved. New York: Routledge.
Neimeyer, R., Harris, D., Winokuer, H. & Thornton, G. (2011). Grief and bereavement in contemporary society: bridging research and practice. New York: Taylor and Francis.
Neimeyer, R. & Sands, D. (2011). 'Meaning reconstruction in bereavement. From principles to practice'. In: Grief and bereavement in contemporary society: bridging research and practice. New York: Taylor and Francis.
Noten, S. (2012-3). Stapeltjesverdriet. Stilstaan bij wat is. Heeze: In de Wolken.
Onderwaater, A. (2009). De onverbrekelijke band. Amsterdam: Pearson. Stierlin, H. (1982). Delegation und Familie. Frankfurt: Suhrkamp.
Parkes, C. (2006). Love and Loss: the roots of grief and its complications. London/New York: Routledge.
Prigerson, H.G., & Jacobs, S.C. (2001). 'Traumatic grief as a distinct disorder: A rationale, consensus criteria, and a preliminary empirical test.' In M.S. Stroebe, R.O. Hansson,
Ruppert, F. (2008) De waarheid heelt de waan. De verborgen boodschap van psychische stoornissen. Eeserveen: Uitgeverij Akasha.
Ruppert, F. (2010). Symbiose en autonomie. Een weg uit symbiosetrauma en destructieve afhankelijkheid. Eeserveen, Akasha.
Sark, van Y. (2010). Puberbrein binnenstebuiten. Cosmos uitgevers, Utrecht
Schut, H., Stroebe, M., van den Bout, J. & Terheggen, M. (2002). 'The efficacy of bereavement interventions. Determining who benefits'. In: Stroebe, Hannson, Stroebe, Schut, Handbook of bereavement research, Washington: APA.
Sijbrandij, M. (2007). Early interventions following psychological trauma. Amsterdam: Universiteit van Amsterdam.
Silver, R. & Wortman, C. & (2002). 'The myths of coping with loss revisited'. In: Stroebe, Hanson, Stroebe & Schut (eds.), Handbook of Bereavement research: consequences, coping and care, Washington: APA.
Stef, H., (2009) Het ecogram. Sociale netwerken in kaart gebracht. Brussel: Politeia.
Stephen, J. & Linley, P. (2008). Trauma, Recovery and Growth: positive psychological perspectives on posttraumatic stress. Hoboken, New Jersey: Wiley and Sons.
Stroebe, M., Schut, H. (1999): 'The dual process model of coping with bereavement: rationale and description', in: Death Studies, 23:3, 197-224.
Stroebe, M. & Schut, H. (2002). 'Meaning making and the dual process model of coping with bereavement'. In: Neimeyer (ed.), Meaning reconstruction and the experence of loss. Washington: APA.

Stroebe, M. (2009). Beyond the broken heart: mental and fysical health consequences of losing a loved one, oratie, Utrecht: Universiteit Utrecht.
Stroebe, M. & Stroebe, W. (1999). 'Does grief work “work”.
In: Journal of Consulting and Clinical Psychology, 59, 3, 479-482.
Telligen, T.(2002).'alleen liefde'. Amsterdam: Querido
Ten Kate, C. & Muller, N. (2007). 'Mentaliseren om te kunnen rouwen'.
In: Tijdschrift voor Psychotherapie, 33, 5.
Van den Bout, J. (1996). Rouwsluiers: over verliesverwerking. Utrecht: De Tijdstroom.
Van Dinteren, R. (2014). Brein in onderwijs. Slatbommel: Thema
Verhaeghe, P. (2012). Identiteit. Amsterdam: De Bezige Bij.
Vermetten, E., Kleber, R.J & van der Hart, O. (red.) Handboek posttraumatische stressstoornissen. (p. 65-81). Utrecht: de Tijdstroom
Vermetten, E., Kleber, R.J & van der Hart, O. (red.) Handboek posttraumatische stressstoornissen. (p. 219-239). Utrecht: de Tijdstroom
Vingerhoets, A. (2013). Tranen: waarom mensen huilen.
Volman, A. (2011). Oratie: Kennis van betekenis, gepubliceerd Universiteit van Amsterdam, faculteit der maatschappij en gedragswetenschappen.
Vreugdenhil, K. (2009). Wat we kunnen leren van de neurowetenschappen. Consequenties in de klas.
In: didactief, Nr. 1+2, januari-februari 2009. 'Het brein van jongens en meisjes, breinbewust onderwijs'. Groningen; Noordhof Uitgevers
Wallin, D.J. (2010). Gehechtheid in psychotherapie. Amsterdam: Uitgeverij Nieuwerzijds.
Wijngaards-de Meij, L. e.a. (2008). 'Parents grieving the loss of their child: interdependence in coping'.
In: British Journal of Clinical Psychology, 47,31-42.
Wentink, M. (2013). 'Meergenerationeel verliestrauma.' In: Verlies. Wegwijzers in het Land van Rouw, jubileummagazine. Nijmegen: Opleidingen Land van Rouw.
Winokuer H. & Harris, D. (2012). Principles and Practice of grief counseling. New York: Springer
White, A. & Swartzwelder, S. (2014). 'What are they thinking'.
National Science Teachers Association, Arlington, Verenigde Staten
Ykema, F. (2002). 'Het Rots & water-perspectief'. Amsterdam, SWP uitgevers

Gebruikte websites:

www.youngmindacademy.nl
www.gripopjedip.nl
www.kopzorgen.nl
www.psychalive.org
www.breinbewust-onderwijs.nl

Joke Holtrust

Harriëtte Modderman

Jan Bennink

Eva Onnes

Janke Reitsma

Bert Bennink

Leoni Wenkel

Sanne van Neijenhof

Werkboek **Lifestream**

Joke Holtrust

Joke Holtrust is werkzaam als schoolpastor binnen Regionaal Opleidingscentrum Noord Nederland het Alfa-college in de stad Groningen (www.alfa-college.nl). Ze heeft naast het pastoraat als specialisatie kinder- en jongerentherapie. Naast haar onderwijsbevoegdheid is ze geaccrediteerde Rouwzorger. Joke laat zich inspireren door Desmond Tutu die met zijn speelsheid, humor en geweldloze communicatie een bijdrage levert aan een sterkere positie voor kwetsbare mensen.

Harriëtte Modderman

Harriëtte Modderman is werkzaam binnen haar eigen onderneming Minskenwurk, fries voor Mensenwerk. Binnen deze onderneming beweegt zij samen met haar man Klaas van der Veen, enerzijds tussen 'Kwetsbaarheid en veerkracht' waarin het accent ligt op psychofysieke training, opleiding en behandeling. Anderzijds op 'Rouw, trauma en groei' waarin het accent ligt op beeldende en psychosociale training, opleiding en behandeling (www.minskenwurk.nl). Naast haar beroep als rouw- en trauma psychosociaal therapeut, is ze master instructeur voor het Rots en Water Instituut (www.rotsenwater.nl). Voor het Landelijk Steunpunt bij Verlies verzorgt ze als docent en procesbegeleider de Post Hbo opleiding tot geaccrediteerde rouw- en verliesbegeleider en de laagdrempelige instapmodule RouwZorg (www.steunbijverlies). Samen met Johan Maes heeft ze de redactie verzorgd van het Handboek Rouw, Rouwbegeleiding, Rouwtherapie.
Harriëtte laat zich inspireren door Astrid Lindgren en de door haar gecreëerde Pipi Langkous die met haar ontwapende en opmerking 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk wel dat ik het kan', inspireert tot het doen van moeilijke dingen in het onderwijs, voor makkelijke kinderen die risico lopen op uitval.

Beiden hebben samen gewerkt binnen de onderwijsuitgaves; 'Ali Bi en Ali Baba' en 'Doe mij maar een nieuwe toekomt', waarin de onderwijspositie van jongeren met een levensduur beperkende handicap besproken wordt. Verder zijn beiden mede auteur van het Handboek Rouw, Rouwbegeleiding, Rouwtherapie. Ze staan aan de basis van de methode Lifestream coaching. Een laagdrempelige aanpak die bijdraagt aan duurzame onderwijsrelatie voor sterke en tevens kwetsbare jongeren in het onderwijs..

Wat hebben wij veel geleerd in de afgelopen 15 jaar. Vooral van de verhalen van jongeren, die we tegen gekomen zijn in het onderwijs. Hun vragen. Hun feedback. Hun kritische houding ten opzichte van volwassenen. De manier waarop zij in het leven staan met alles wat hen jong, enthousiast, bang, boos, blij en verdrietig maakt. Zij hebben met het vertellen van hun levensverhalen bijgedragen aan de totstandkoming van het werkboek Lifestreamcoaching. Op deze manier kon het geen saai boek worden, want we kwamen geen één saai mens tegen. In tegendeel de verhalen gaan niet zo zeer over problemen maar veel meer over hoe zij inventief omgaan met problemen thuis, met armoede, ziekte, zorg voor ouders, verlies van gezinsleden, gemis en verlangen naar een geboorteland. Zij hebben met hun verhalen ons een spiegel voorgehouden. Hoe gaan zij om met spannende situaties, tegenslagen, stress en hoe doen wij dat zelf eigenlijk? Tussen de vele leerlingen en ons is een dynamiek van samenwerken ontstaan waarin kracht en kwetsbaarheid, realisme en hoop, doorzetten en stoppen elkaar afwisselen.
Zij en wij zijn allemaal zelf én krachtig én kwetsbaar, realistisch én hoopvol, we zetten door én soms stoppen we. In het werkboek Lifestreamcoaching hebben we dit intensieve proces van wederzijds leren verwoord. Het staat er allemaal in, dankzij de leerlingen die ons vertrouwd hebben. Wat er niet in staat hebben we -nu- nog niet geleerd.

We bedanken het ROC Alfa-college voor het krediet dat we hebben gekregen om een werkboek te ontwikkelen dat uniek is in onderwijsland. Support, steun, vertrouwen en het stellen van kritische vragen van collega's hebben geleid tot een echt systematisch werk- en leerboek. We bedanken de creatieve- en snelle vormgever Roy Witte die zo prima kan aanvoelen hoe een boek liefdevol en zelfs levendig wordt.

We bedanken onze persoonlijke leermeesters die ons geïnspireerd hebben om een stap verder te gaan in een wereld die op voorhand niet populair is. Immers het terrein van verlies, rouw en integratie van breuklijnen in het leven betreden we pas daar en dan als we er zelf echt mee te maken hebben.
We zijn ons bewust geworden van hoe snel een oordeel in ons zelf tot stand komt en hoe het anderen helpt om hun verhalen te vertellen zonder dat wij daar oordelen over hebben. We realiseren ons dat de werkelijkheid veelkleurig is en dat ieder mens zelf kleuren geeft aan de persoonlijke ervaringen.
Leven is vooral beleven en zelf betekenis en zin geven aan wat ieder op eigen wijze beleeft.

We bedanken onze partners Klaas en Marijtje voor hun onvoorwaardelijk geloof in ons. Meer nog dan geloof, voor hun onvoorwaardelijke liefde voor ons. We bedanken onze kinderen voor wie we moeder mogen zijn en vrolijk in alle valkuilen van de opvoeding stappen.
Dichtbij, betrokken en soms met afstand omdat ook zij hun eigen weg gaan.
Wij zijn enthousiast over het werkboek en de methode Lifestream-coaching en dankbaar dat het boek er nu concreet ligt en gebruikt kan worden!